Die

Weibliche Turnkunst.

Vernachlässigte Körperübung ist eine der Hauptquellen weiblicher Unschönheit und jedes Frauenzimmer hat die Verpflichtung, so lange sie lebt, die stete Uebung und Ausbildung ihrer Muskelkräfte sich angelegen sein zu lassen. Und damit beantwortet sich auch von selbst die Frage, welche man so oft aus zweifelndem Munde zu hören hat: „sollen denn die Frauenzimmer auch turnen?"

Wir wären in Verlegenheit, diese Frage zu beantworten, wenn unser Turnen noch dasjenige wäre, was es vor zehn Jahren war, was es an manchen Orten noch jetzt ist, nämlich eine Anzahl von Kunststückchen an Reck und Barren, mehr mit Rücksicht auf Kraft als auf Schönheit und Grazie ausgeführt. Aber die neuere Zeit hat das Turnen besonders in denjenigen Richtungen, wo es auch für Schwächliche, Gebrechliche und für Frauen anwendbar und heilsam wird, ungemein vervollkommnet, so daß jetzt für jedes Alter, für jedes Geschlecht die geeigneten Uebungen angewendet werden können. Namentlich hat das neuere Mädchenturnen durch Einführung des neueren (Spieß'schen) Systems immer mehr gelernt, das kräftigende und geschmeidige Element der Körperübungen mit dem gefälligen und verschönenden zu verbinden und das Turnen so vielseitig und besonders für die Zwecke der Heilkunde und der edlern Erziehungskunst anwendbar zu machen. Wenn man uns also mit der Frage kommt: „sollen denn die Mädchen und Frauen auch turnen?" so antworten wir, gestützt auf wissenschaftliche Ueberzeugung und auf die durch eigene Anschauung gewonnene Erfahrung immer wieder: „Laßt sie turnen! Turnen macht schön."

Dr. H. E. Richter, Professor der Medicin in Dresden.
(In dem Aufsatze: „Ueber die weibliche Schönheit vom turnärztlichen Standpunkte").

Die
Weibliche Turnkunst.

Ein Bildungsmittel

zur

Förderung der Gesundheit und Anmuth des Frauengeschlechtes.

Für Eltern, Lehrer und Erzieherinnen bearbeitet

von

M. Kloss,

Director der Königl. Sächsischen Turnlehrer-Bildungsanstalt zu Dresden.

Mit 140 Abbildungen, 12 ein- und zweistimmigen Liedern und 4 Musikbeilagen zur Begleitung der Schrittweisen, Reigen und Spiele.

Leipzig

Verlagsbuchhandlung von J. J. Weber.

1855.

Vorwort.

Es ist eine unbestreitbare Thatsache, daß erst das Christenthum dem weiblichen Geschlechte eine höhere und edlere Stellung in der menschlichen Gesellschaft angewiesen hat. Dem christlichen Weibe ward eine Sphäre der Wirksamkeit im Hause übertragen und gesichert, wodurch sich ihm als Gefährtin des Mannes, als Vorsteherin des Hauswesens, als Pflegerin der Hausgenossen, als Erzieherin der Kinder, ein bedeutungsvoller Berufskreis und ein weites Feld zur Entwickelung ächt weiblicher Tugend eröffnete. Wo es im Widerspruche mit dieser göttlichen Ordnung heraustrat aus den Grenzen des Familienlebens, da ist es auch stets geschehen zum Nachtheile des Gemeinwohles und seiner selbst, indem es dann die Macht und die Würde seines Geschlechtes einzubüßen pflegte. Darum wird es auch immer so bleiben müssen, daß für sein Haus, für seine Familie der Mann, im Hause und in der Familie das Weib Alles ist. Diese wichtige Stellung des Weibes in der Familie, die wiederum die feste Grundlage unseres christlichen Staatenlebens ausmacht, muß nothwendiger Weise die Aufgabe der Erziehung bestimmen. Hier ist der weiblichen Erziehung ein festes Ziel gesteckt, und sie befand sich immer auf Abwegen, wo sie darauf ausging, im Aeußerlichen die Mädchen auch nur für die Außenwelt der Gesellschaften und Salons, und nicht für das stille Heiligthum der Familie

heranzubilden. Wo die Erziehung diese falsche Richtung einschlug, da ist allerlei Eitelkeit und nichtiges und verkehrtes Wesen hervorgegangen, das K. v. Raumer in seiner „Mädchenerziehung" unter Anderem also charakterisirt: „Die Mädchen sollen sich, wie man es nennt, produciren, in Gesellschaft glänzen. Das Tanzen dürfte, aus diesem Gesichtspunkte betrachtet, unter allen Unterrichtsgegenständen obenan stehen. Eifriger wird auch keine Kunst geübt, mit unerhörter Selbstaufopferung. Auf den Winterbällen, hörte ich sagen, untergraben jene Mädchen ihre Gesundheit, im Sommer müssen sie Bäder besuchen, um sich für die folgenden Winterbälle wieder einigermaßen herzustellen. So wechseln sie, bis die Gesundheit ganz zerstört ist."

Die Gesundheit ist es denn auch, welche unsere moderne Mädchenerziehung fast mehr beeinträchtigt als gefördert, bei ihren umfänglichen Maßregeln wenigstens sehr spärlich bedacht hat; und doch ist diese gerade hier von einem bedeutenden Einflusse im Allgemeinen. Die Frauen sind die ersten Erzieher des Menschengeschlechtes; körperliches und geistiges Wohl und Wehe ganzer Generationen hängt von ihrer größeren oder geringeren Qualität ab, und die Störungen sind leicht zu begreifen, die dann eintreten, wenn die Familienmutter jenes köstlichen Gutes entbehrt.

Wie sehr dann Hysterie, Nervenverstimmung und andere Folgen leiblicher Schwäche oft ganzen Familien das Leben verkümmern und den Gang des Hauswesens unterbrechen, zeigen tausendfältige Beispiele. In welchem nicht geringen Grade die leibliche Rüstigkeit beim weiblichen Geschlechte unter der Verfeinerung und Verkünstelung der gegenwärtigen Culturverhältnisse abnehme, ist von Sachkundigen wiederholt behauptet und nachgewiesen worden. Die Aerzte bestätigen es, daß beim anderen Geschlechte namentlich in den Städten eine naturwidrige Lebensweise, Kleidung, Vergnügungen, und eine durch tausend Verkehrtheiten erzeugte und geförderte Frühreife so recht eigentlich darauf berechnet zu sein scheinen, die körperliche und geistige Gesundheit zu zerstören und unsere Mädchen zu schwächlichen Hausfrauen, zu verstimm-

ten Gattinnen und zu kränklichen Müttern eines in jeder Generation mehr verkommenden Geschlechtes zu bilden.

Unter solchen Umständen sollte jedes Mittel willkommen sein, um jenen schädlichen Einflüssen auf die Gesundheit der Mädchen und Jungfrauen entgegen zu wirken. Der Gedanke, dies durch kunst- und regelmäßige Leibesübung zu thun, ist nicht neu, und die berühmtesten Aerzte älterer und neuerer Zeit haben eindringlich der Einführung der Gymnastik in die weibliche Erziehung das Wort geredet. Nicht ohne Grund hält man die weibliche Gymnastik als pädagogisches, diätetisches und präservatives Mittel für die weibliche Jugend fast noch unentbehrlicher, als für die männliche, der die Gelegenheit, sich vielfach zu rühren und zu regen, doch noch nicht ganz verkümmert ist. Sind die natürlichen Verhältnisse, unter denen der physische Mensch fast von selbst zu dem herangebildet wird, was er seiner Bestimmung nach sein soll, für das weibliche Geschlecht zum großen Theile aufgehoben, so hat die Gymnastik gleichsam eine Vermählung der Natur mit dem menschlichen Körper auf künstliche Weise wieder herzustellen. Inwiefern sie dazu im Stande sei, weist dieses Buch im Speciellen nach, indem es die Gymnastik nach ihrer Entwickelung und praktischen Durchführung als ein System behandelt, welches nicht in einer Reihe von indifferenten Leibesfertigkeiten, sondern in einer natur- und vernunftgemäßen, anatomisch-physiologisch begründeten Lehre und Kunst der Leibesübung besteht.

Nächst dieser allgemeinen Eigenschaft mußte die hier gebotene Gymnastik noch eine besondere besitzen, die ihr den Charakter als weibliche Gymnastik sicherte. Anmuth, Sanftmuth, Duldsamkeit, Sittsamkeit, Liebe und Frömmigkeit sind die Elemente, aus denen die Bildung des Mädchens und der Jungfrau vollendet wird. Das darf auch bei der Gymnastik nicht übersehen werden, vielmehr hat auch sie in ihrer ganzen Gestaltung die physische und psychische Eigenthümlichkeit des Geschlechtes sorgfältig zu berücksichtigen, damit die beabsichtigte leibliche Ausbildung nicht auf Kosten der zarten Weiblichkeit in eine spartanische Härte oder athletische Künstelei ausarte, oder die Zartheit der Empfindung

vertauscht werde gegen ein keckes, kühnes und männliches Wesen. Die rationelle Gymnastik hat diese Richtung ebenso zu vermeiden, wie jene oberflächliche Anstandsübung und Complimentirkunst.

In solchem Sinne ist die Gymnastik nicht neu und hat in den letzten zehn Jahren durch Spieß, Ling, Rothstein u. A. eine wesentliche Umgestaltung erfahren. Der Verfasser des vorliegenden Werkes hat es unternommen, diese gegenwärtige Ausbildung der gedachten Erziehungsangelegenheit nur mit der Beziehung auf das andere Geschlecht zu bearbeiten und Rathschläge und praktische Anleitung zu geben, wie sie für die bestehenden Verhältnisse brauchbar gemacht werden könne. Die Arbeiten ausgezeichneter Aerzte und Pädagogen dienten ihm dabei als schätzbare Hülfsmittel und eigene Erfahrung am Unterrichte gaben ihm Sicherheit und Urtheil über hier einschlagende Gegenstände. Warum sich der Verfasser der Spieß'schen Behandlungsweise des Turnunterrichtes angeschlossen hat, findet der Leser im Buche selbst, das ebenso von Eltern und Erziehern bei der Selbstunterweisung ihrer Kinder, wie von den eigentlichen Lehrern der Gymnastik beim Unterrichte größerer oder kleinerer Abtheilungen benutzt werden kann. Daß die Gymnastik hier im Zusammenhange mit der Diätetik und zum Theil auch mit der Pädagogik behandelt werden mußte, wird von dem nicht bezweifelt werden, der die Aufgabe derselben verstanden hat.

So würden denn wie sonst so auch künftig eine christlich-fromme Erziehung und bei aller guten Ausbildung in Wissenschaften und Künsten die Erhaltung des gesunden natürlichen Verstandes das Beste in der Erziehung des weiblichen Geschlechtes ausmachen. Daß aber neben und mit diesen Bildungselementen die anmuthige und heitere Turnkunst zum Schutze und zur Pflege der Gesundheit unter der heranwachsenden weiblichen Jugend ihre sichere Stellung in allen Kreisen der Mädchenerziehung erhalte, dazu mögen Väter, Mütter, Lehrer und Alle, welche eine nach Leib und Seele vollständigere christliche und deutsche Jugenderziehung zu gründen und zu fördern berufen sind, nach Kräften beitragen.

Dresden, im Dezember 1854. **M. Kloss.**

Inhalt.

	Seite
Vorwort	V

Allgemeiner Theil: Zur Theorie.

I. Begriffliches und Geschichtliches im Allgemeinen	3
1. Griechen, Römer, Deutsche	6
2. Die Philanthropen	15
3. Friedrich Ludwig Jahn	17
4. Adolph Spieß	25
5. Die schwedische Schule	38
II. Begriffliches und Geschichtliches im Besonderen	46
III. Die physiologische Bedeutung der Gymnastik für den menschlichen Organismus im Allgemeinen	54
IV. Die Bedeutung der Gymnastik für das weibliche Geschlecht in Hinsicht auf die gegenwärtigen Culturverhältnisse	68
V. Der Charakter des weiblichen Organismus und des weiblichen Lebens im Zusammenhange mit der weiblichen Bestimmung	82
VI. Allgemeine Regeln, welche sich aus der Eigenthümlichkeit der weiblichen Natur für die weibliche Gymnastik ergeben	91
VII. Die Gymnastik in ihrem Verhältnisse zu den hauptsächlichsten weiblichen Krankheitsanlagen	97
Heilgymnastisches	115

Besonderer Theil: Zur Praktik.

I. Die Erziehung im Säuglingsalter	123
II. Das Kindesalter	131
III. Das Mädchenalter	153

	Seite
IV. Das Jungfrauenalter	164
V. Lehrkräfte und Unterrichtseinrichtungen	172
VI. Methodisches und Diätetisches	177
VII. Materialien zu einem rationellen Turnunterrichte für das weibliche Geschlecht	181
A. Freiübungen.	
1. Stellungen:	
Grundstellung	182
Stellungen	189
Wendungen	198
Schrittstellungen	201
Fußstellungen	228
Fluchtstellung	289
Schwenken	309
2. Gehen, Gangarten, Schrittweisen:	
Grundgang	190
Vorstellgang	196
Hopsergang	199
Kibitzgang	200
Kniewippgang	202
Schlaggang	205
Hinkgang	206
Wiegegang	219
Gehen um eine Kreismitte	217
Gehen mit Kreuzschritten	224
Schrittzwirbeln	236
Kreuzzwirbeln	239
Schleifgang und Schleifhopsen	261
3. Hüpfen, Hüpfweisen, Laufen und Springen:	
Gehen mit Niederhüpfen	197
Schwenkhopsen	222
Galopphüpfen	210
Kibitzhüpfen	234
Wiegehüpfen	237
Schottischhüpfen	244
Kreuzhüpfen	246

S 197

	Seite
Laufen	229
Schlaghopsen	269
Doppelschottisch	288
Walzer	306
Galoppwalzen	319
Schlußsprung	232
Sprung mit Kreuzen	250
4. Gliederbewegungen.	
Armübungen	196
Handübungen	203
Rumpfbewegungen	211
Kopfbewegungen	223
Fußbewegungen	234
B. Ordnungsübungen.	
Aufreihen	204
Umzug und Gegenzug	199
Schlängeln	199
Anreihen	209
Vor- und Hinterziehen	212
Oeffnen und Schließen	215
Schwenken	233
Gegenschwenken	241
Kette der Paare und Viererreihen	268
Gegenzug mit Theilen und Schließen	271
Schräge und Staffel	278
Figurenstellungen	287
Getheilte Ordnung	292
Freie Theilung der Reihen	303
C. Uebungen mit beweglichen Handgeräthen.	
Stabübungen	212
Castagnetten	222
Stelzen	226
Schwingkugeln	230
Schwungseil: kleines	241
großes	252
Brustweiter	293

		Seite
D.	**Uebungen an feststehenden Vorrichtungen.**	
	Ringschwebel	255
	Schwebekante	246
	Hang- und Stemmschaukel	284
	Hangelleiter	310
	Barren	310
	Schwebestange	295
	Rundlauf	312
	Zapfensäule	322
	Stangengerüst	286
E.	**Reigen**	324
F.	**Duplicirte Bewegungen**	339
G.	**Baden und Schwimmen**	342
H.	**Eislauf**	345
I.	**Jugend- und Bewegungsspiele:**	
	für das jüngere Alter	144
	für das reifere Alter	347

Allgemeiner Theil:

Zur Theorie.

I.

Begriffliches und Geschichtliches im Allgemeinen.

„Leben ist Bewegung, Bewegung ist Kraft, Kraft ist Gesundheit. Wo niemals die Bewegung in Stocken versetzt oder gelähmt wird, da wird also Leben, Kraft und Gesundheit sein." Dieses Naturgesetz zeigt sich ebenso im großen Ganzen des Weltalls, wie im geringsten Thiere oder der kleinsten Pflanze; ihm ist auch der Mensch, als das Erste unter den organischen Wesen unserer Erde, nach seinem ganzen Leben und Weben unterworfen. Nicht blos der menschliche Körper als Ganzes ist durch seine Gliederung bewegungsfähig, nicht blos seine Muskeln sind in sich beweglich, zusammenziehbar durch eine feine Gliederung ihrer ursprünglichen Theilchen, nicht blos die Nerven sind einer unsichtbaren Bewegung, einer leisen Erzitterung fähig, sondern jeder Stoff des Menschenkörpers ist fortwährend in Bewegung, es findet ein beständiger Stoffwechsel in ihm statt.

Wo dieser Stoffwechsel nicht gestört ist, der Theil ist gesund, wo aber in einem Gewebe oder einem Organe auf irgend eine Weise der normale Stoffwechsel verändert ist, da ist die Ursache zu einer Krankheit oder ein schon wahrnehmbares Leiden gegeben.

Auf dieses unumstößliche Gesetz gründet sich die hochwichtige Bedeutung körperlicher Bewegung, sowohl für den Zweck der Gesundheitserhaltung, als auch zur Beseitigung von Krankheiten. Die Nothwendigkeit leiblicher Thätigkeit und Uebung wird Jedermann aus den ein=

fachsten Beobachtungen seines Lebensprocesses, wie aus dem jedem Menschen inwohnenden natürlichen Triebe, entnehmen können. Je mehr man in die Natur des menschlichen Organismus eindrang und die Gesetze erkannte, nach welchen sich das Leben als ein Naturproceß entwickelt, desto mehr lernte man auch die allgemeine Schutzkraft geregelter Leibesübungen schätzen, um ihnen die gebührende Stellung in der Culturgeschichte des Menschengeschlechtes anzuweisen. Darum trat mit dem sich zu immer größerer Klarheit entwickelnden Begriffe einer allseitigeren Menschenbildung, die Geist und Körper umfaßt, auch die Turnkunst (Gymnastik) mit ihrem Zwecke auf, die vollständige Ausbildung des leiblichen Menschen zum allseitigen Dienste des Geistes zu fördern; oder wie sich jene Verfügung des königl. preußischen Unterrichtsministeriums so treffend ausspricht: „um den Körper in jeder Beziehung des sittlichen Lebens zum Diener und Träger des ihm einwohnenden Geistes zu machen." Wenn Gutsmuths definirt: „Gymnastik ist ein System von Uebungen, welche auf Dauer und Kraft, auf Gewandtheit und Schönheit des Körpers abgezweckt sind", so stellt er den Begriff eines Uebergewichtes des Geistes über den Körper nicht entschieden genug an die Spitze, um jede Geringschätzung und jede Ueberschätzung der leiblichen Bildung abzuweisen und jede einseitige Auffassung der Sache auszuschließen.

Nach jenem Begriffe unterscheidet sich das Turnen mit seiner moralischen Zweckbeziehung und mit seiner Richtung auf allgemein menschliche Bildung von allen Fertigkeiten leiblicher Bewegung, denen irgend ein anderer Zweck untergelegt wird; z. B. den Kriegsübungen, den Uebungen der Seiltänzer und Akrobaten, der Kunstreiter, Ballettänzer u. s. w. Sein Wesen besteht darin, daß es die vorhandenen Bewegungen des menschlichen Organismus principmäßig anordnet, richtet, entwickelt, vervollständigt und zu einem harmonischen Ganzen von innerer und äußerer Zweckgemäßheit verarbeitet. Von einer natürlichen und mehr zufälligen Körperübung unterscheidet sich die Turnkunst als eine rationelle Leibesübung eben dadurch, daß sie sich der Wirkungen ihrer Mittel klar bewußt ist und dieselben mit Rücksicht auf den körperlichen Zustand, wie auf die geistige und sittliche Bestimmung des Menschen, richtig anordnet und leitet.

In dieser Bedeutung besteht das Turnen schon seit Pythagoras (584 v. Chr.), und es war von verschiedenen Umständen, Zeitrichtun-

gen und Bildungsgraden der Völker abhängig: in wie weit man seine Anwendung überhaupt, oder in verschiedener Gestaltung auf empirischem und rationellem Wege verfolgte. Seine Entstehung leitet Gutsmuths von dem Fortschreiten der Bildung her: „So lange die Natur den Menschen an den Fesseln des Instinktes und der physischen Bedürfnisse führte, war er stets in der strengen Schule der Körperübung; und ohne es selbst zu wissen oder berechnet zu haben, fiel der Zweck, jene zu befriedigen, zusammen mit dem: seinen Körper zu üben, zu vervollkommnen. Dies ist die wahre natürliche Gymnastik. Als sie ihn aber in das Gebiet der Cultur hinüberführte, und er hier tausend Hebel erfand, seine Bedürfnisse auf eine bequemere Art zu stillen: da ergab er sich der Convenienz, der Bequemlichkeit, dem feinen Tone und oft sogar der fanatischen Ueberspannung. Diese Untergötter verweichlichten, verfeinerten, tyrannisirten ihn; da galt ihm sein physischer Theil nicht mehr, als der Schnecke das kleine Gebäude, welches sie auf dem Rücken trägt. Der Körper war nur ein Wohnhaus; und man wohnte darin wie ein schlechter Wirth, der es zerfallen läßt. Auf diese Art gelang die Tödtung des Fleisches im physischen Sinne, die man häufig so vergeblich im geistigen gepredigt, vortrefflich; der Mensch vergaß den zweiten Hauptzweck seiner sonstigen Leibesübungen. Die Folgen dieses Zustandes wurden drückend.

Da setzten einige weise Völker des Alterthums absichtlich körperliche Uebungen an die Stelle der vormaligen natürlichen Gymnastik, um jene Folgen zu vermindern und dem Körper des Bürgers mehr Stärke und Gewandtheit zu ertheilen. Das war wohl die Veranlassung der künstlichen Gymnastik. Man formte sie bald zu besonderen Absichten; zur Bildung des Soldaten die kriegerische; zum festlichen Schauspiel die athletische; zur Heilung körperlicher Krankheiten die medicinische; aber die echte blieb für Jung und Alt einzig die pädagogische. Als Nachahmerin der Natur eröffnete sie statt jener Schule der Anstrengung, in welche die Noth den rohen Erdenbürger mit eiserner Strenge hineintrieb, wohlmeinend einen Uebungsplatz für den gesitteten Staatsbürger, und suchte da im Guten und mit Freundlichkeit zu thun, was sonst die Natur mit Gewalt that."

1.

Unter den Völkern des Alterthums waren es eigentlich nur die Griechen, bei denen eine gebildete Gymnastik anzutreffen ist, weshalb auch die hellenische Gymnastik den Glanzpunkt in der älteren Geschichte der Leibesübung überhaupt bildet. Die Griechen verdanken es der Philosophie eines Pythagoras, Sokrates, Platon und vornehmlich des Aristoteles, daß bei ihnen die Auffassung einer organischen Einheit zwischen Leib und Geist Raum gewann, wodurch das Bestreben erweckt wurde, Harmonie zwischen Geist und Körper herzustellen und beide als zwei gleichwichtige Momente bei der Erziehung zu erfassen. Durch diese Anerkennung des Leibes als eines Gegenstandes der Bildung wurden die Griechen von selbst auf die Gymnastik geführt, welche ebenso das Leben des Einzelnen veredelte, wie in ihrer Veredlung die ganze Nation durchdrang.

Es ist uns bekannt geworden, und Dr. H. Jäger hat es in seiner rühmenswerthen Schrift: „Die Gymnastik der Hellenen in ihrem Einfluß aufs gesammte Alterthum und ihrer Bedeutung für die deutsche Gegenwart. Eßlingen 1850" mit lebendigen Worten geschildert, welche eigenthümliche und schöne Blüthen diese Ganzheit in der Erziehung und Bildung des altgriechischen Volkes getrieben hat, indem es in so sinniger Weise eine Mischung des gymnastischen und musischen Bildungselementes durchführte. Galt ihm auf der einen Seite die Musik, oder der Inbegriff Musenkünste: Ton-, Dicht- und Redekunst, als ein treffliches Mittel, die Kräfte des Geistes zu wecken und auszubilden, so trat auf der andern Seite als wesentliche Ergänzung der geistigen und sittlichen Bildung die Gymnastik hinzu, welche nach Platon „die Schwester der reinen und einfachen Musik" genannt wird. „Während jene dem Leibe Gesundheit, diese der Seele Selbstbeherrschung giebt, so machen sie beide eine vollständige Bildung aus."

Indem der Grieche seinen Leib als Träger seines Geistes ehrte, und ihn sittlich und künstlerisch bildend zur Vollendung eines freien, edlen, schönen Kunstwerkes erhob, entging ihm Nichts, was die hygienische und ästhetische Seite der Gymnastik auszubilden geeignet war. Es entwickelte sich dadurch die hellenische Gymnastik zu einem sinnreichen Systeme, das in dem Pentathlon oder Fünfwettkampf (eine Zusammenstellung der Uebungen im Lauf, Sprung, Discus- und Lanzenwerfen

und Ringen) eine wohldurchdachte Verbindung gymnastischer Uebungen für den Zweck einer allseitigen, kunstgerechten und leiblich und geistig wirklich bildenden Gymnastik aufzuweisen hat. Dazu kamen noch Baden und Schwimmen, das Salben mit Oel und die kunstvolle Orchestik oder Tanzkunst als wesentliche Bestandtheile der gymnastischen Bildungs- und Lebensweise, wodurch das griechische Volk sich im Gegensatze zu anderen Nationen so vortheilhaft auszeichnete. Jener lebendige Sinn für das Schöne, jene Energie im Handeln, wovon die Geschichte der Hellenen ein so beredtes Zeugniß giebt, müssen offenbar als die Resultate dieser eigenthümlichen Volkserziehung angesehen werden, da wir diese Eigenschaften bei keinem andern Volke in dem Maße vorfinden.

Von Wichtigkeit für eine richtige Begründung unseres heutigen Turnens muß uns besonders der Umstand sein, daß die griechische Gymnastik von der Zeit ab, als sie nicht mehr als Schwester der Musik einer edleren Geistesbildung zur Seite stand, sondern einseitig ihre eigenen Zwecke verfolgte, zugleich ihren menschlich bildenden Charakter verlor und als eine geistlose leere Kunst zu allerei Verirrungen und Ausartungen herabsank und zuletzt ihren Untergang fand.

Der berühmte griechische Arzt Galenus (130 n. Chr.) konnte die Blüthezeit und den Verfall der griechischen Gymnastik recht wohl beurtheilen, da er sich mit der Gymnastik durch eigene Uebung und durch deren Anwendung zur Herstellung vieler schwachen und kranken Menschen vertraut gemacht hatte. Er eiferte gegen diejenige ausgeartete Gymnastik, wie sie zu seiner Zeit allgemein gebräuchlich war, und bemerkte, „daß, statt eine solche Gymnastik zu treiben, es viel besser und gedeihlicher sei, sich mit Jagd, Feldbau, kriegerischen Uebungen, Rudern und andern für das Leben nützlichen Leibeskünsten zu befassen." Das unerquickliche Treiben der Athleten, die nur auf schaukünstlerische Leistungen, auf den Siegespreis und auf Befriedigung des Ehrgeizes bedacht waren, verweist uns auf die Grenzen, welche der Gymnastik als Bildnerin der Menschheit gezogen werden müssen.

So lehrreich uns jetzt noch die Betrachtung der griechischen Gymnastik, der darauf hinzielenden Einrichtungen und der damit zusammenhängenden Spiele und Feste (der Olympien, Pythien, Nemeen und Isthmien) sein mag, so wird dieselbe dennoch für die Gestaltung des ihr ähnlichen Turnens in den heutigen Culturverhältnissen keineswegs den Maßstab abgeben können, da der deutsche Charakter und das Christen-

thum offenbar eine ganz andere Entwickelung der Sache bedingen, als es in der hellenischen Welt der Fall war. „Die Gymnastik der Hellenen wieder einführen zu wollen," bemerkt darum Dr. Timm, „wäre ein Verbrechen gegen die Menschheit und eine Verläugnung des Christenthums; wir wollen keine griechische Gymnastik, sondern eine moderne und wo möglich eine germanische Turnkunst, welche mit unserer Bildung, unseren Bedürfnissen und Neigungen in Einklang steht."

Ein zweites Volk des Alterthums, das römische, welches sich gleichfalls zu einer höheren Stufe der Civilisation erhoben hatte, beschränkte sich blos auf eine Nachahmung der griechischen Gymnastik, ohne damit einen besonderen Einfluß auf Erziehung und Volksbildung auszuüben. Hier galt die Gymnastik vorzugsweise als Mittel zur kriegerischen Ertüchtigung. Auf dem Marsfelde mußten die römischen Jünglinge und Soldaten sich fleißig im Gehen, Laufen, Springen, Voltigiren, Fechten, Pfeilschießen, Wurfspießwerfen und Schleudern mit Steinen für den Kriegsgebrauch üben, die Bildung verschiedener Schlachtordnungen und anderer Ordnungsübungen vornehmen und in der vorbeiströmenden Tiber die Kunst des Schwimmens erlernen. Von einer die Natur des Menschen anerkennenden und mit der inneren Entfaltung harmonirenden Gymnastik war aber bei den Römern keine Rede. Wie die Griechen ihre prachtvollen Gymnasien und Palästren hatten, so treffen wir auch bei den Römern den Circus, das Amphitheater und die Naumachien für den Zweck der öffentlichen Schauspiele und Wettkämpfe. Mit ihren Badeanlagen oder Thermen verbanden sie Spiel- und Uebungsplätze für gymnastische Zwecke, ohne mit ihrer Gymnastik etwas Besonderes auszurichten. Bei der kriegerischen Gestaltung ihres Staates lag den Römern die Wehrgymnastik näher, weshalb auch aus den Körperübungen derselben jener Charakter des Schönen und Veredelnden, wie zu Platon's Zeiten in Griechenland, nicht herauszuerkennen war. Weil der römischen Gymnastik die Idee und das Bewußtsein der Menschheit fehlte, so blieb sie auch bei jener rohen Kraftentwickelung stehen, womit sie sich in den großartigen circensischen Spielen zur Schau stellte. Die gymnastischen Kämpfe, die Wettrennen zu Pferde und Wagen, die trojanischen Spiele, die Thiergefechte und die Naumachien dienten zur Belustigung des Volkes, ohne daß die Gymnastik durch einen planmäßig berechneten Unterricht für alle Lebensalter etwa zur Volkssitte geworden wäre. Die Spuren der griechischen Gymnastik verschwanden im Leben

der Römer immer mehr und mehr und verloren sich in dem scheußlichen Gewerbe der Gladiatorenkämpfe, welche dem Römerreiche den tiefen moralischen Fall bereiten halfen. Man blieb nicht dabei stehen, im Circus dem Wettstreite der athletischen Kräfte zu folgen, sondern das zu vielen Tausenden versammelte Volk hatte seine Freude daran, die Gladiatoren einander hinwürgen und förmlich abschlachten zu sehen. Erst den Einflüssen des Christenthums ist es zuzuschreiben, daß diese allem menschlichen Gefühl Hohn sprechenden Schauspiele unter Constantin dem Großen abgeschafft wurden.

In der ältesten Geschichte der Deutschen endlich treten Leibesübungen in etwas roher Gestaltung als Folge der damals herrschenden Ansicht auf, wonach ein Jeder seine Bildung in waffenfähiger Männlichkeit nachweisen zu müssen glaubte. Laufen, Reiten, Springen, Werfen, Schwimmen und Waffenspiele bildeten die Bestandtheile jenes natürlichen urdeutschen Turnens. Tacitus erzählt von einem Schwertertanze der alten Deutschen, der als agonistisches Spiel von allen deutschen Stämmen auf gleiche Weise getrieben wurde, und in kunstvollen Sprüngen germanischer Jünglinge zwischen aufgesteckten Schwertern und Pfriemen bestand, was jedenfalls eine lange Uebung und große, durch langes Turnen erworbene Gewandtheit voraussetzte. Hier sind schon die Anfänge zu einer gebildeten Gymnastik zu erkennen, und aus mancherlei Erscheinungen ist zu entnehmen, daß unsere Altvorderen eine große Anlage und viel Neigung zu solch frischem kriegerischen Spiele an den Tag legten. Von ihrem König Teutobog wird erzählt, daß er über sieben Pferde hinwegzuspringen vermochte. Im Schnelllaufe besaßen die alten Germanen eine solche Fertigkeit, daß ein Fußgänger an der Mähne des Pferdes als Ersatzmann mit dem Reiter Schritt halten konnte. Das Schwimmen, Speerwerfen und Rossetummeln wird an ihnen gerühmt.

Erscheinen diese Turnübungen in den vorchristlichen Zeiten der Deutschen mit einem einseitigen kriegerischen Charakter, so erhalten sie erst im Mittelalter in den Turnieren ihr eigenthümliches Gepräge und ihre tiefere Begründung. Hier begegnen wir einer „gemüthlich-sittlichen Auffassung des Lebens", um mit den Worten Dr. Klumpp's zu reden. „In den Turnieren haben wir erst eigentliche Kriegsspiele in dem ganzen Farbendufte der Romantik. Die dazu erforderlichen Vorübungen im Laufen und Springen, im Fechten zu Fuß und Roß, in den Ritter-

spielen mit Rennen und Stechen, gaben dem Körper Kraft, Ausdauer und Gewandtheit, und waren darum körperlich schon eine treffliche Bildungsanstalt für die ritterliche Jugend."

Aber während sie so eine Vorschule für den schweren Ernst jener Zeiten bildeten, trat zugleich auch der Reiz der Poesie hinzu in der tiefgemüthlichen Erfassung, welche der Härte jener Zeit eine so merkwürdige Milde, einen so eigenthümlichen Zauber verleiht. Es ist dies das tiefe Gefühl für ritterliche Ehre, es ist die romantische Verehrung der Frauen, diese charakteristische Eigenthümlichkeit des Germanenthums; es ist der keusche Ernst, mit dem das Ganze behandelt wurde; es ist der Adel, mit welchem dabei die Männlichkeit erschien, und endlich ist es die Ehrfurcht vor dem Heiligen, die durch das Ganze sich hinzog und es trug, lauter Momente, welche dem Charakter des Mittelalters jene wunderbare Färbung geben, die uns unter allen seinen Härten und Unbilden doch unwillkürlich anzieht."

Diese in den Turnieren auftretende gewaltige, gepanzerte, ritterliche Turnkunst hatte eine der Gymnastik ähnliche Tendenz, nämlich dem Körper die möglichste Kraft, Ausdauer und Gewandtheit zu verleihen, ihn abzuhärten und gegen alle Mühsale des Krieges zu stählen. Denn ohne diese Eigenschaften konnte der Ritter kein ehren- und eisenfester Wehrmann sein.

Wurde diese bewundernswürdige kriegerische Waffenkunst zunächst auch nur von den Freien und Edlen des Volkes getrieben, so übte das Beispiel der Ritter doch auch seinen Einfluß auf das Volk in seiner Gesammtheit, insofern es an den ritterlichen Festen Theil nehmen und sich des Genusses jener reichen Poesie erfreuen konnte. An dem Ritterthume erhob sich auch der Bürgerstand zu immer größerem Wohlstande, zu größerer Freiheit und Bildung; in seinen Frei- und Vogelschießen und Volksfesten legte er einen Sinn für Waffen- und Festspiele, für körperliche Tüchtigkeit überhaupt, an den Tag.

Bald nach dem Verfalle der Turniere zeigte sich eine Reaction gegen die in jener Periode hervortretende Bevorzugung des Leibes und seiner ausschließlichen Erkräftigung. Der Geist rächte sich gleichsam damit, daß er das ganze sinnliche Dasein des Menschen in den Hintergrund zu drängen versuchte. Die christliche Theologie in ihrer damaligen Richtung übte hierbei einen großen Einfluß aus. Die Hirten und Wächter der Seele waren einer Pflege und Bildung des irdischen Leibes

mehr abgeneigt, weil sie den Blick der Christenheit von dem Niedrigen zum Höheren, von der Erde gen Himmel lenken wollten, weil sie auch eine Erniedrigung des Fleisches zur Verherrlichung des Geistes als ein Gott wohlgefälliges Werk ansahen. So hielt man die körperliche Gesundheit lange Zeit für ein Hinderniß der Sittlichkeit. Die ascetischen Uebungen und Kasteiungen waren die Folge dieser religiösen Richtung. So verschwanden allmälig die Uebungen zur Wehrhaftmachung, die Poesie verklang, das Volksleben verkümmerte. Von jener vollständigen leiblichen Durchbildung des Ritterstandes erhielten sich nur noch kümmerlich einige sogenannte adelige Exercitien, ein wenig Fechten, Voltigiren, Reiten und Tanzen. Auch im Bürgerstande verlor sich nach und nach die volle Mannesrüstigkeit und Wehrhaftigkeit. Wie der Rost am ruhenden Schwerte in der Rüstkammer, so zehrten auch Gemächlichkeit und Ruhe an der Kraft und Fülle, an dem Wuchs und Ausbau des Körpers.

Wenn die Kirche von ihrem Standpunkte aus vollkommen Recht hatte, die Christenheit auf das Himmelreich hinzuleiten; und wenn jeder denkende Christ es nur aufrichtig wünschen muß, daß die christliche Theologie in der Verfolgung jenes Zieles nie erkalte, so stehen ihr doch keinerlei Gebote der heiligen Schrift zur Seite, welche eine solche geflissentliche Geringschätzung und Verachtung des Leibes verlangten. Im Gegentheile erlaubt uns das Christenthum nicht nur den Genuß der irdischen Güter, sondern verpflichtet uns auch zu dankbarem Gebrauche derselben, also auch zur vernünftigen Wartung und Ausbildung des Körpers, da die Gesundheit und Kraft des Leibes die Grundlage bilden, auf welcher das Vollgefühl des menschlichen Wohlseins und der menschlichen Thatkraft beruhen*).

Jene verschrobenen Ansichten über die Leiblichkeit des Menschen erhielten sich bis zur Zeit der Reformation. Die mönchische und klösterliche Erziehung der Jugend in der Zeit des 15. Jahrhunderts wußte natürlich Nichts von fröhlichen jugendlichen Turnübungen als Mittel zur Ausbildung und Kräftigung des Körpers. Nach der damaligen

---

*) „Die sogenannte Pflege des Geistes auf Kosten des Leibes ist dem Christen nicht minder ein gottwidriges Unding, als die Pflege des Leibes auf Kosten des Geistes."

Harleß, Ethik S. 180.

Schulordnung verfielen die Zöglinge sogar harter Strafe, wenn sie ihrer natürlichen angeborenen Neigung zu Selbstversuchen in den Leibesübungen folgten.

Durch die Reformation wurde auch der Leib wieder aus der mönchischen Askese erlöst und zum Dienste Gottes und der Welt berufen. Mit einer Umgestaltung des Erziehungs- und Unterrichtswesens tritt auch ein Hervorheben der leiblichen Erziehung ein. Luther empfahl sie mit den Worten: „Derohalben gefallen diese zween Uebungen und Kurzweil am allerbesten, nämlich die Musika und Ritterspiel oder Leibesübung mit Fechten, Ringen, Laufen, Springen &c. Unter welchen das erste die Sorgen des Herzens und die melancholischen Gedanken vertreibet; das andere machet freie, geschickte, starke Gliedmaß am Leibe und erhält ihn sonderlich bei Gesundheit. Derohalben müssen unsere Knaben ernst und streng auferzogen werden; nicht tändelnd und spielend, wie etliche thun. Sie sollen frühzeitig lernen entbehren, die Arbeit lieben, Beschwerden ertragen und keine Anstrengung scheuen; denn sie müssen hinaus in das Leben, und auch hinfort in den Krieg ziehen; da ist aber eitel Arbeit und viel Drangsal zu erdulden. Die Tugenden, mit welchen wir unsere Knaben ausrüsten sollen, sind vornehmlich: Gottesfurcht, Arbeitsamkeit, Vaterlandsliebe, Mäßigung, Muth und Demuth. Mit solchen Waffen sind sie zu jeglichem Kampfe wohl gerüstet; denn sie haben eine gesunde Seele in einem gesunden Leibe."

Freilich that Luther nicht mehr für die Einführung des Turnens, als daß er es in Erinnerung brachte. Bei der damaligen Schulreform mußte man sich auf das Allerdringlichste beschränken; man war sich auch noch nicht klar: in welcher Weise geordnete Leibesübungen für die Jugend überhaupt einzurichten und dem Schulplane einzuverleiben wären. Eine eigentliche Gymnastik für die deutsche Jugend gab es noch nicht; und wenn sie auch vorhanden gewesen wäre, so mußte noch viel Aufklärung hinzukommen, ehe die Jugend zu ihrem Rechte gelangte, sich neben ihren Lernbeschäftigungen auch leiblich regen und fröhlich umhertummeln zu dürfen. Doch zeigten sich bald Anfänge zu einer auf humanen Grundsätzen beruhenden naturgemäßen Erziehung.

Von großem Einflusse auf angemessene Berücksichtigung der leiblichen Erziehung der Jugend waren Stimmen erleuchteter Männer, welche ein trauriges Bild von der vernachlässigten Leiblichkeit und den

üblen Folgen davon in den nachwachsenden Geschlechtern vor Augen stellten.

Schon Montaigne (1533) verlangte körperliche Erziehung durch Leibesübungen: „Unsere Spiele und unsere Leibesübungen, Laufen, Ringen, Musik, Tanzen, Reiten, Fechten und die Jagd werden einen guten Theil unseres Studirens ausmachen. Ich will, daß ein äußerer Anstand und ein gefälliges Wesen zugleich mit der Seele sich bilde. Es ist nicht eine Seele, nicht ein Körper, den man erzieht, sondern ein Mensch. Aus dem müssen wir keine zwei machen. Und wie Platon sagt: man muß den einen nicht abrichten ohne den andern, sondern sie beide gleich führen und leiten, wie ein Paar an eine Deichsel gespannter Pferde. Härtet den Zögling ab gegen Schweiß, Kälte, Wind, Sonne und solche Zufälligkeiten, die er verachten muß. Entwöhnt ihn aller Weichlichkeit und Verzärtelung in Kleidung, Essen, Trinken und Schlafen, gewöhnt ihn an Alles, macht aus ihm keinen geckenhaften Courschneider, sondern einen derben, kräftigen Jüngling."

Dieselbe Rede wiederholte hundert Jahre später der englische Arzt Locke (1632): „Mens sana in corpore sano" das ist eine vollständige Beschreibung eines glücklichen Zustandes in dieser Welt. Wer dies hat, dem bleibt nicht viel zu wünschen übrig, und wem eins von beiden mangelt, dem wird alles Andere wenig helfen. Derjenige, dessen Seele nicht weislich steuert, wird nie den rechten Weg finden, und der, dessen Körper schwächlich und gebrechlich, wird auf dem Wege nie weit kommen. Obgleich die Seele Hauptgegenstand des Erziehers ist, so darf der Leib doch nicht vernachlässigt werden." Weiter sagt Locke in seinen „Gedanken über die Erziehung der Kinder, Braunschweig 1788": „Kinder vornehmer Eltern sollten in dieser Hinsicht etwa wie Kinder wohlhabender Landleute gehalten werden. Die Kinder müßten nicht zu warm gekleidet werden, selbst nicht im Winter; Tag und Nacht, bei Wind und Wetter sollen sie barhäuptig gehen. Täglich sollen sie die Füße in kaltem Wasser waschen, dieselben gegen Näsſe so abhärten, wie die Hände gegen Näſſe abgehärtet sind. Kalte Bäder wirken besonders bewundernswürdig, besonders auf schwächliche Personen. Schwimmen müssen alle Knaben lernen; das verstand sich bei den alten Deutschen von selbst; nec literas didicit nec natare, sagte der Römer, wollte er die Erziehung, welche Jemand genossen, tadeln. Der Knabe treibe sich in jeder Jahreszeit im Freien herum. Enge Kleider taugen nicht, am

wenigsten die Schnürbrüste der Mädchen. Früh aufstehen, früh zu Bette gehen, das sei Regel, acht Stunden Schlaf reicht hin. Man wecke nicht aufschreckend. Das Lager sei hart, auf Matratzen, nicht auf Federbetten. Man gebe den Kindern möglichst wenig Arznei, besonders keine Präservativmittel. Auch schicke man nicht um jede Kleinigkeit nach dem Arzte. So erhält man den Körper stark, um ihn fähig zu machen, der Seele zu dienen."

Rousseau endlich (1712), der geniale Mann seiner Zeit, übte den größten Einfluß auf die damaligen pädagogischen Bestrebungen, indem er wacker gegen die Unnatur in der Erziehung kämpfte und darauf hinarbeitete, daß Leibes- und Geistesbildung zur Erholung dienten. „Zugleich übt den Leib des Zöglings auf alle Weise," heißt es in seinem „Emil oder über Erziehung" — „es ist ein erbärmlicher Irrthum, wenn man wähnt, das thue der Geistesbildung Abbruch. Laßt den Zögling nur aufwachsen, ohne auf Schritt und Tritt gegängelt und gehofmeistert zu werden, so daß er sich selbst helfen und rathen muß, dann wird er immer Leib und Seele zugleich üben. So üben freie Wilde, aber nicht dienstbare Bauern den Leib. Möge der Zögling einst den Verstand eines Weisen mit der Stärke eines Athleten in sich vereinen. Was der menschliche Verstand aufnimmt, wird ihm durch die Sinne zugeführt, das Sinnliche bildet die Basis des Intellectuellen; unsere Füße, unsere Hände, unsere Augen lehren uns zuerst Philosophie. Darum muß man Glieder und Sinne als Instrumente unserer Intelligenz üben, und eben deswegen muß der Leib gesund und stark sein. Gymnastik gab den Alten diese Energie des Leibes und der Seele, welche sie auffallend vor den Neuern auszeichnet."

Solche Stimmen gegen die Unnatur in der Jugenderziehung und gegen die Verkümmerung eines nach Leib und Seele frischen Jugendlebens blieben nicht unbeachtet. Noch ehe das vorige Jahrhundert sich zu Ende neigte, wehte ein frischer erquickender Frühlingshauch durch die Erziehungs- und Bildungsanstalten, welche ihre Aufgabe deutlicher begriffen, und eine naturgemäßere Lebensentfaltung der Jugend nach dem Begriffe einer harmonischen Entwickelung des Leibes und der Seele zur praktischen Geltung brachten.

2.

Aus den freisinnigen Erziehungsmaximen Locke's und Rousseau's entwickelte sich ein besonderes pädagogisches System, das unter Basedow in dem 1774 eröffneten Philanthropin zu Dessau seine praktische Anwendung erhielt. Hier waren es nun nicht mehr bloße Meinungen und Forderungen, die man in Betreff der leiblichen Erziehung hinstellte; das Philanthropin zu Dessau war die erste deutsche Schulanstalt, welche die Leibesübungen in einer bis dahin noch nicht gesehenen Weise berücksichtigte und einführte. Basedow fand den Hauptgrund der körperlichen und geistigen Entartung seiner Zeitgenossen in der zweckwidrigen Erziehung der Jugend. Das Unnatürliche und die Verkrüppelung in der häuslichen Kinderzucht, der Wortkram, die Gedächtnißqual und orbilische Zucht in den Schulen waren die schreienden Uebelstände, gegen welche er und seine Anhänger mit den Waffen des gesunden Menschenverstandes ankämpften. Der philanthropinistischen Schule gebührt darum das Verdienst, durch Wiedererweckung der Gymnastik der Jugend das zweckmäßigste Mittel der Kraftübung verschafft, die Kinderstuben durch ihre durchdringenden Strafreden gegen tausend Mißbräuche der frühesten Erziehung aus Marterkammern in heitere Wohnsitze der Gesundheit, Freude und Liebe verwandelt, die fratzenhafte, peinliche Kleidung der Kinder gelüftet und natürlicher eingerichtet und das weibliche Geschlecht von der Schnürbrust befreit zu haben. Wie bedingt auch der Werth der Grundsätze dieser Schule sein mag, hier hat sie sich ein unläugbares Verdienst erworben.

Was in Dessau mit Glück begonnen war, wurde unter dem ehrwürdigen Salzmann in Schnepfenthal weiter ausgeführt. Hier war es vornehmlich J. Chr. Fr. Gutsmuths (geb. den 9. Aug. 1759, gest. den 21. Mai 1839), welcher den neuen Erziehungsgedanken einer Leibesbildung in ein System brachte und durch seine „Gymnastik für die Jugend, Schnepfenthal 1793" nach allen Gegenden unseres Vaterlandes und seiner Nachbarländer verbreitete. Es ist dieses Werk, welches 1804 eine verbesserte Auflage erhielt, ein klassisches Hülfsmittel der Erziehung und bildet die Grundlage aller später erschienenen ähnlichen Werke. Gutsmuths war in seiner praktischen Wirksamkeit als Lehrer der Länder- und Naturkunde und der Gymnastik ein wahres Musterbild eines deutschen Pädagogen, der es mit seltener Meisterschaft

verstand, ein wirklicher Menschenbildner durch Erziehung und Bildung des Leibes und der Seele zu sein. Die Fußreisen, welche er mit seinen Zöglingen unternahm, benutzte er ebenso als Mittel zu leiblicher Kräftigung und Gewandtheit, wie als Erziehungsmittel zur Natursinnigkeit, indem er auf die geistreichste Weise der ödesten Gegend ein Interesse abgewann und in Berg und Thal, in Wald und Flur, in Stein und Baum Stoff zu lehrreichen Betrachtungen fand.

Während Gutsmuths zuerst die Gymnastik nur vom rein pädagogischen Standpunkte aus behandelte und bearbeitete, veranlaßte ihn die Erhebung Deutschlands gegen seine Unterdrücker auch zur Betrachtung der Sache vom vaterländischen und volksthümlichen Gesichtspunkte. Sein „Turnbuch für Söhne des Vaterlandes, Frankfurt 1816" fand vielen Beifall auch bei hochgestellten Staatsmännern. Seine Thätigkeit als Turnlehrer und seine Beschäftigung mit dem Studium der physischen Erziehung, das seine Aufmerksamkeit auf Alles lenkte, was als physisches Uebungs- und Stärkungsmittel gelten kann, führte ihn auch zur Bearbeitung der Schrift „Spiele zur Uebung und Erholung des Körpers und Geistes für die Jugend, Schnepfenthal 1798; in 4. Auflage Stuttgart 1845." Als Zugabe zu seiner Gymnastik gab er sein „Lehrbuch der Schwimmkunst" heraus und die „Mechanischen Nebenbeschäftigungen für Jünglinge und Männer, Altenburg 1801" machten den Beschluß seines gymnastischen Cursus. Alle Schriften von Gutsmuths bekunden den scharfsichtigen und geschickten Pädagogen, und sind dem Studium des Lehrers, welcher sich mit der physischen Erziehung der Jugend vertraut machen will, sichere Führer und Rathgeber. Der Einfluß Gutsmuths', gerade von dem weithin berühmten Schnepfenthal aus, war sehr bedeutend; außer in Deutschland, hatte der gymnastische Unterricht in vielen Erziehungsanstalten Dänemarks, Badens, Mährens und der Schweiz Verbreitung gefunden. So gebührt dem biedern Manne das Verdienst, durch theoretische und praktische Bearbeitung der Gymnastik zuerst auf die sorgfältigere Pflege derselben, sowie auf deren Einverleibung in das deutsche Erziehungs- und Unterrichtswesen gewirkt zu haben.

Während Gutsmuths in Schnepfenthal mit schönem Erfolge an der Wiedererweckung der Gymnastik arbeitete, geschah zu Ifferten unter J. H. Pestalozzi (gest. den 17. Febr. 1827) ein Gleiches. In der Abhandlung „Ueber Körperbildung als Einleitung auf den Versuch

einer Elementargymnastik. 1807" finden wir die Ansichten dieses berühmten Pädagogen über beregten Gegenstand. Nachdem er nachgewiesen, daß die Schulen viel zu wenig oder in den meisten Fällen gar nicht die physische Ausbildung des Menschen beachteten, und die natürlichen Triebe der Kinder zur leiblichen Bewegung und Kraftanstrengung sogar unterdrückten, schließt er seinen trefflichen Aufsatz: „Dem darf nicht so bleiben; das Kind bedarf von Jugend auf einer freien allseitigen Entfaltung seiner körperlichen Anlagen, damit es im Besitze ihrer Gesammtkraft bei dem Treiben eines einzelnen Geschäftes nicht Frohsinn und Gesundheit, nicht die Fähigkeit, es selbst allseitig zu betreiben, verliere — kurz, es muß zur Kraft und Gewandtheit gelangen, in allen seinen irdischen Angelegenheiten nach Erforderniß der Lage und Umstände handeln zu können." Mit dem ihm eigenen Scharfblicke begründet sodann Pestalozzi die Gymnastik von dem Wesen des Menschen aus und entwickelt nach den Anlagen des menschlichen Leibes eine Reihe wohldurchdachter Uebungen, wie sie in seiner Erziehungsanstalt zur Anwendung kamen.

So hatte die Gymnastik als pädagogische Angelegenheit ihre Anbahnung, Bearbeitung und praktische Gestaltung erhalten. Es war nun Ernst geworden mit der Bildung des Leibes. Die Kinder spielten nicht blos zur Erholung von geistiger Schularbeit, sondern es traten hier die gymnastischen Uebungen als ein nothwendiges, ihre Geistesbildung ergänzendes Element ein, als ein der Schule unentbehrlicher Lehrgegenstand. Mit vieler Mühe und in aller Stille hatte die Gymnastik zu Anfange unseres Jahrhunderts ihren Weg in viele Schulen, bei Weitem noch nicht in alle, gefunden, als sie mit einem Male in fast neuer Gestalt in neue Bahnen gelenkt wurde.

3.

Durch einen kräftigen und für sein Vaterland begeisterten deutschen Mann Friedrich Ludwig Jahn, geb. den 11. Aug. 1778, gest. den 15. Oktober 1852, erhielten die Leibesübungen ihr bestimmtes Gepräge als deutsche Sache mit deutschem Namen. Jahn ist der Erfinder des Wortes und des Begriffes „Turnen," und er selbst ist als „Turnvater" oder „Vater Jahn" durch ganz Deutschland bekannt.

Das deutsche Volk seufzte unter fremder Herrschaft, als der Schulmeister Jahn zu Berlin die großartige Idee faßte, die Wiedererweckung

deutscher Kraft und deutschen Sinnes durch die Erziehung der heranwachsenden Jugend zu leiblicher Tüchtigkeit und Charakterfestigkeit zu gewinnen. Nachdem er seine Gedanken in der berühmten Schrift: „Deutsches Volksthum, Lübeck 1810" mitgetheilt hatte, eröffnete er 1811 den ersten Turnplatz in der Hasenhaide. Wohl an 1000 junge Leute schaarten sich um den seltenen Mann, der nun seinen ausschließlichen Beruf darin fand, dem Turnen als einer bei ungenügender Ausübung lange verkannten Volksangelegenheit durch angemessene Gestaltung Anerkennung und Verbreitung zu verschaffen. Es ist bekannt, wie seine Bestrebungen mit Erfolg gekrönt wurden. In Berlin nahm das Turnwesen einen raschen Aufschwung; tüchtige Gehülfen, wie Friesen, Eiselen, Maßmann u. A. standen dem Altmeister zur Seite. Mit diesen bildete Jahn auf Grund der Gutsmuths'schen Werke die geregelte Kunst der Leibesübungen nach dem damaligen Bedürfnisse weiter aus, und so entstand jenes bedeutsame Originalwerk: „Die deutsche Turnkunst von F. L. Jahn und E. Eiselen, Berlin 1816," das nach Ideal und technischer Durchführung das Turnen als deutsch-nationales Erziehungsmittel zu Nutz und Frommen der heranwachsenden Geschlechter darstellt. Von Berlin aus verbreitete sich das Turnen bald durch ganz Preußen, durch Nord- und Süddeutschland. Ueberall wurde geturnt, gespielt, gesungen. „Wer damals," sagt K. v. Raumer, „an den Schranken jenes ersten Turnplatzes in der Hasenhaide bei Berlin dem regen Treiben der dort vereinigten Jugend, den eifrigen Uebungen und Gesängen, dem eigenthümlichen kräftigen und traulichen Walten ihres Lehrers und Meisters mitten unter ihnen zusah, mußte sich wohl gestehen, daß eine solche Erscheinung auf dem Gebiete der Pädagogik noch nicht dagewesen war." Zur Erreichung seiner Absichten, die Knaben und Jünglinge zu kräftigen deutschen Männern und deutschem Sinne zu erwecken, damit sie deutsche Sitte und Eigenthümlichkeit lieb gewännen und bereit wären, das Vaterland zu vertheidigen und die Nationalität aufrecht zu erhalten, war Jahn auch ganz der Mann, der, von seiner Idee ergriffen, mit Energie und Aufopferung Alles aufbot, um ihr Gestaltung zu geben. Er verstand es meisterhaft, für seine Pläne zu gewinnen; seine hohe kräftige Gestalt, sein Kopf mit den markigen Gesichtszügen und dem durchdringenden Blicke, sein weißer, wallender Bart, seine Kleidung, seine Sprache, seine Sitten, Alles unterstützte ihn. So erschien er in seinem deutschen Rock mit übergeschlagenem Hemd-

tragen als ein lebendiger Repräsentant alt- und urdeutscher Weise und Natur.

In den deutschen Befreiungskriegen nahmen alle wehrhaften Turner, wie Jahn auch selbst, regen Antheil am Kampfe. Was das Lützow'sche Chor, in welchem sich die meisten jener kühnen jungen Männer zusammenfanden, geleistet hat, ist bekannt. Nach dem Kriege nahm Jahn sein Lebenswerk auf dem Turnplatze in der Hasenhaide wieder auf, das unterdeß E. Eiselen weiter fortgeführt hatte. An den Nachmittagen Mittwochs und Sonnabends wurde von 3—7 Uhr geturnt, worauf die ganze Schaar singend in die Stadt zurückzog. Die erste Hälfte der vierstündigen Turnzeit war jedes Mal der Turnschule, die andere Hälfte der Turnkühr, besonders Turnspielen gewidmet. „Jede Turnanstalt" sagt er, „ist ein Tummelplatz leiblicher Kraft, eine Erwerbschule männlicher Ringfertigkeit, ein Wettplan der Ritterlichkeit, Erziehungsnachhülfe, Gesundheitspflege und öffentliche Wohlthat; sie ist Lehr- und Lernanstalt zugleich in einem steten Wechselgetriebe. Zeigen, Vormachen, Unterweisen, Selbstversuchen, Ueben, Wettüben und Weiterlehren folgen in einem Kreislauf. Die Turner haben darum die Sache nicht vom Hörensagen, sie haben kein fliegendes Wort aufgefangen: sie haben das Werk erlebt, eingelebt, versucht, geübt, geprüft, erprobt, erfahren und mit durchgemacht. Das erweckt alle schlummernden Kräfte, verleiht Selbstvertrauen und Zuversicht, die den Muth niemals im Elend lassen." An dieser gesellschaftlichen Bildung durch gemeinsames Leben der Jugend auf den Turnplätzen war Jahn besonders gelegen, um durch die Gemeinsamkeit den Gemeingeist zu wecken. Zu diesem Zweck hielt er auf große Gemeinschaften bei den Turnübungen, auf gemeinsame Spiele, auf sogenannte Turnfahrten und ausgedehnte Wanderungen, die zugleich die Kenntniß des deutschen Landes und Volkes zum Zweck hatten.

So blühte das Turnwesen in noch nie gesehener Frische, als von verschiedenen Seiten her Stimmen laut wurden, welche auf das kecke und hochfahrende Wesen der Turnjugend und auf bedenkliche Zeichen überspannter jugendlicher Schwärmerei hinwiesen, die man absichtlich mit dem Turnen in Zusammenhang brachte. Das reizte den Argwohn gegen den Altmeister und sein neues Werk. Er selbst kam nach dem Sand'schen Attentat und dem Wartburgsfeste in den Verdacht demagogischer Umtriebe, erhielt Festungsarrest, und gleichzeitig (den 2. Jan.

1820) wurden in ganz Preußen und den übrigen deutschen Staaten die zahlreich entstandenen Turnplätze wieder geschlossen. Später freigesprochen, lebte Jahn bis zu seinem Tode in Freiburg a. U. und hat seitdem auf die weiteren Angelegenheiten des Turnwesens keinen direkten Einfluß mehr ausgeübt.

Mögen sich nun die Ansichten über das Turnen seit Jahn's erstem Auftreten jetzt mannigfach geändert und geläutert haben, so wird es in der Geschichte des deutschen Erziehungswesens unvergessen bleiben: wie der Altmeister Jahn mit dem Turnen eine wesentliche Lücke in der öffentlichen Erziehung ausfüllte und mit dem ganzen Einflusse seiner persönlichen und geistigen Gaben dieser hochwichtigen Angelegenheit Ansehen und Bedeutung verschaffte. Er behielt dabei stets das hohe Ziel vor Augen, mit der gesunden, schnellkräftigen Leibesbildung der Jugend sie zugleich zu Lauterkeit und Offenheit des Wesens, zu Tüchtigkeit der Gesinnung und Reinheit der Sitte anzuleiten und Ehrfurcht, Liebe und Glauben in die Herzen der reifenden Jünglinge zu pflanzen, auf denen die Hoffnung des Vaterlandes ruht. So ist Jahn ein Wohlthäter an der Jugend, ein Wohlthäter am Menschengeschlechte überhaupt geworden. Dem rüstigen Erwecker der deutschen Turnkunst haben wir darum ein dankbares Gedächtniß zu bewahren, denn sein Lebenswerk war ein kostbares Geschenk, dessen Segnungen sich erweisen werden jetzt und in Zukunft an vielen Geschlechtern.

Die Idee einer leiblichen Erziehung, wie sie Jahn so kräftig erfaßte, hatte nun schon mehr Boden gewonnen, und trotz der mancherlei Anfechtungen und Verirrungen erhielt sie dennoch nach und nach ihre wohlverdiente gesicherte Stellung in dem heutigen Erziehungswesen. Viele wackere Männer haben dabei mitgewirkt und mit Aufopferung und Ausdauer auch in jener Zeit der allgemeinen Turnsperre treulich zur Sache gehalten, um der Jugend eine Schule der gesunden und schönen Leibesbildung zu stiften und zu erhalten. Eiselen in Berlin, Maßmann in München, Klumpp in Stuttgart, Ravenstein in Frankfurt, Werner in Dresden u. A. ließen nicht ab, mit Beharrlichkeit und unter allerlei widerwärtigen Verhältnissen den Gedanken des Turnens besonnen festzuhalten, bis ihm endlich die Anerkennung doch nicht versagt wurde. Mancherlei äußere Umstände wirkten dazu mit.

Medizinalrath Dr. Lorinser trat mit seiner Schrift: „Zum Schutze der Gesundheit in den Schulen, Berlin 1836“ für die Jugend

in die Schranken und machte auf das ungeheure und zerstörende Mißverhältniß zwischen geistiger Anstrengung und Körperpflege aufmerksam. Wenn man sich nun auch bemühte, die Behauptungen Lorinser's als übertrieben und irrig nachzuweisen, so konnte man aus den darüber geführten Streitigkeiten doch so viel entnehmen, daß er im Ganzen nur zu sehr Recht gehabt; und er hat jedenfalls das große Verdienst, einen neuen und ziemlich nachhaltigen Anstoß zur Verbesserung der vernachlässigten Leibeserziehung und zu einer allgemeineren Beachtung regelmäßiger Turnübungen für die Jugend gegeben zu haben. Im Anfange der vierziger Jahre sehen wir fast überall wieder Turnanstalten für die Schulen eröffnen, und seit dieser Zeit ist die Sache im steten Fortschreiten und in weiterer Ausbildung begriffen gewesen. Wir kommen nun zur Geschichte und Entwickelung des Turnens in der Gegenwart.

4.

Wenn Jahn das Turnen für seine Zeit im Ganzen richtig behandelte, so müßte es doch als verfehlt bezeichnet werden, wenn man gegenwärtig noch so fortfahren wollte. Jene große Zeit des Jahn'schen Auftretens hatte ihre eigenen Interessen, denen das Turnen dienstbar wurde; unsere jetzige Zeit verlangt eine andere Behandlung der Sache und ein genaueres Anschließen an die besonderen Bildungsbedürfnisse.

Es konnte uns nicht entgehen, daß Jahn die Turnkunst als volksthümliche Erziehung mit allen ihren näher und ferner liegenden Absichten und Zwecken auf einmal zur Geltung bringen wollte. Die erste und nächste Beziehung des Turnens, die leibliche Erfrischung und Erkräftigung, war bei Jahn nur einer seiner Zwecke, und die Turnübungen an sich waren keineswegs die Hauptsache. Darum konnte es nicht fehlen, daß man in der ruhigen und friedlichen Zeit anfing, die nächstliegenden Zwecke des Turnens schärfer ins Auge zu fassen und genauer abzugrenzen. Dadurch kam man zu der Ueberzeugung, daß das Turnen kein regelloses Umherspringen von einer Leibesübung zur andern, ebenso kein bloßes Spiel oder ein beliebiges Zusammenschaaren springender und schwingender Turngenossen sein könne; man fand, daß die Sache anders gefaßt werden müsse, wenn sie den allerersten Anforderungen entsprechen sollte. Bei Jahn hatte die deutsche Nation im großen Ganzen einen Nutzen vom Turnen gehabt, insofern dieses die hochherzige Erhebung derselben wesentlich mit förderte; jetzt wollte auch

der Einzelne seinen Vortheil von der Sache ziehen. Man verlangte vom Turnunterrichte, daß er unter der Jugend die Idee der Gesundheit und Kraft verwirkliche, und die Schule in ihren Gesammtbestrebungen kräftig unterstütze. Darnach genügte der Turnunterricht nicht mehr, wenn er in handwerksmäßigem Abturnen herkömmlicher Uebungen ohne erweisliche Beziehung auf jenen Zweck bestand, oder nach Maßgabe mechanischer Manipulationen ertheilt wurde. Weil der Gegenstand, mit welchem er sich beschäftigt, der menschliche Körper ist, so mußte ein rationeller Turnunterricht die zweckmäßigste Anwendung seiner Mittel mit Rücksicht auf die Eigenthümlichkeiten des menschlichen Leibes und seines Lebens zu treffen wissen. Vom Turnlehrer war darum nothwendig eine Einsicht in die Gesetze der Bewegung und in die Beschaffenheit des menschlichen Organismus zu fordern. Schon Aristoteles verlangt in seiner Staatspädagogik anatomische und physiologische Kenntnisse und ein methodisches Verfahren; und dennoch war eine solche wissenschaftliche Begründung des Turnens bis in die neueste Zeit unbeachtet geblieben. Man ahnte schon längst das Bedürfniß einer richtigen Anwendung der Leibesübungen und fand, daß ein System der Gymnastik nothwendig auf den Menschenorganismus zu gründen sei, welcher Ausgangs- und Zielpunkt derselben bleiben und den Maßstab zur Anordnung wohldurchdachter gymnastischer Einwirkungen und Uebungen abgeben müsse. Schon Gutsmuths sagte in seiner „Gymnastik“: „Die Gründe zu einem gymnastischen Systeme solle man von dem menschlichen Körper nehmen,“ und auch Pestalozzi äußerte: „Die Anfangspunkte und Elemente der Gymnastik liegen im Körper des Kindes selbst.“ Fichte, welcher dringlich auf die Nothwendigkeit der körperlichen Erziehung hinwies, verlangte, daß die Entwickelung körperlicher Fertigkeiten des Zöglings Hand in Hand mit der geistigen gehen müsse, sagt mit Bezug hierauf in seinen „Reden an die deutsche Nation“: „Alles kommt hierbei auf die naturgemäße Stufenfolge an, und es reicht nicht hin, daß man mit blinder Willkür hineingreife und irgend eine Uebung einführe, damit doch von uns gesagt werden könne, wir hätten auch, etwa wie die Griechen, körperliche Erziehung. In dieser Hinsicht ist nun noch Alles zu thun, denn Pestalozzi hat kein A-B-C der Kunst geliefert. Dieses mußte erst geliefert werden, und zwar bedarf es dazu eines Mannes, der, in der Anatomie des menschlichen Körpers und in der wissenschaftlichen Mechanik auf gleiche Weise zu

Hause, mit diesen Kenntnissen ein hohes Maß philosophischen Geistes verbände, und der auf diese Weise fähig wäre, in allseitiger Vollendung diejenige Maschine zu finden, zu der der menschliche Körper angelegt ist, und anzugeben, wie diese Maschine allmälig, also daß jeder Schritt in der einzig möglichen richtigen Folge geschähe, durch jeden alle künftigen vorbereitet und erleichtert, und dabei die Gesundheit und Schönheit des Körpers und die Kraft des Geistes nicht nur nicht gefährdet, sondern sogar gestärkt und erhöht würde, wie, sage ich, auf diese Weise diese Maschine aus jedem gesunden menschlichen Körper entwickelt werden könne."

Die von Fichte mit vorbereitete Epoche des nationalen Turnwesens unter Jahn zeigte wenig Spuren einer tieferen Begründung der Sache an sich, sofern sie die Theorie und Praxis der Leibesbewegungen zur Ausbildung der körperlichen Seite des Menschen ausmacht. Wenn man behauptet hat, „daß Jahn die Turnmethode nicht weiter führte, und daß die schon vorhandenen Winke zu einer wissenschaftlichen Behandlung von ihm unbenutzt blieben," so läßt sich das leicht aus dem Drängen und Treiben jener Zeit erklären, wo es zunächst galt, zu handeln und ins Leben zu stellen. Es wurde dem Turnen auch gar nicht Zeit vergönnt, seinen unvollkommenen Standpunkt zu verlassen, an innerer Durchbildung zu gewinnen und seine Mittel mit Rücksicht auf ein bestimmtes Ziel nach wahrnehmbaren Grundsätzen besser zu ordnen. Wir erwähnten bereits, wie die Jahn'schen Turnplätze nach einer zehnjährigen segensreichen Wirksamkeit aller Orten geschlossen wurden, weil das gute Werk mit allerlei unlauterem und ungehörigem Beiwerke so vermengt worden war, daß es in schweren Verdacht demagogischer Umtriebe gerieth und viele eifrige Anhänger dieser Sache eigenen und fremden Irrthümern zum Opfer fielen.

Als man später die Sache ruhiger ansah und die Turnübungen als etwas Zweckmäßiges allgemein wieder einführte, mußte man sich bald davon überzeugen, daß die Jahn'sche Turnschule zur Betreibung des Turnens für die verschiedenen Alter und Geschlechter unter den gänzlich veränderten Zeitumständen nicht mehr genüge. Man konnte dies behaupten, unbeschadet der höchsten Anerkennung, welche man dem Wirken Jahn's und seiner Anhänger zu zollen Ursache hat. Verleugnen ließ es sich nicht, daß das Turnen mancherlei Schwächen und Bedenken zeigte und die Turnplätze da, wo sie nach dem Muster des Jahn'schen einge-

richtet und geleitet wurden, nicht mehr gedeihen wollten. Die Sache hatte unter Jahn zu viele Stützpunkte in anderen Dingen, nur nicht in sich selbst gesucht. Da warf man dem Turnen vor, daß es den Geist der Disciplin in der Jugend zerstöre, daß es dem Körper schädlich sei, einseitige Muskelübung erzeuge, einen plumpen, gebückten Gang zu Wege bringe, überhaupt seine nächste Bestimmung nicht erfülle. Die Schulmänner behaupteten, daß das Turnen nach herkömmlicher Weise zu arm an Unterrichts- und Erziehungselementen sei, um in die Reihe der übrigen Schulfächer als belebender und lebensfähiger Gegenstand einzutreten und dem Organismus der Schulen einverleibt werden zu können. Man verkannte nicht, daß die deutsche Turnkunst seit ihrer Begründung bedeutend weiter ausgebildet worden war; allein in dieser Fortentwickelung habe sie durchweg medizinische, orthopädische und athletische Zwecke verfolgt, und sich dadurch namentlich auch von der Schule immer weiter entfernt.

Wie in dem Gebiete der Musik jenes unerquickliche Treiben des Virtuosenthums zur Geltung kam, das den Werth der künstlerischen Leistungen in einer einseitigen Ueberwindung des Mechanischen suchte, und sich in dieser Richtung nach dem höchsten Gipfel des Unnatürlichen, Verzerrten und Gequälten immer mehr von der echten und reinen Schönheit entfernte, so geschah es auch fast gleichzeitig mit der Turnkunst. Man glaubte auch hier in der Virtuosität der Kraft und Gewandtheit die Hauptsache zu erblicken, womit dann aber weiter Nichts erreicht wurde, als daß einzelne excellente Turner bei passender Gelegenheit bei den Zuschauern die Wirkung des Erstaunens hervorbrachten und dadurch im Allgemeinen vom Turnen den Begriff einer Jongleurkunst verbreiteten, welche als „Narrenspiel“ in keinem besonderen Ansehen stand. Sehr treffend bemerkt darum Dr. Timm mit Bezug auf diese Richtung: „Das Einfache aber, das Nützliche, das Schöne muß vorherrschen; bis jetzt dominirte auf deutschen Turnplätzen das Komplicirte, das Unnütze und das Häßliche; und wenn die Wissenschaft vermißt wurde, so trat die Kunst keineswegs als Ersatz auf. Es wird Zeit, daß beide Seiten der Sache gründlicher erfaßt werden; und je tiefer die Wissenschaft des Turnens wird, desto deutlicher wird auch der ästhetische Charakter derselben hervortreten.“ Zu einer gründlichen Reform des Turnens in diesem Sinne waren bereits die umfassendsten Vorarbeiten durch einen Mann erfolgt, der aus Liebe zur Sache sich

ihr ganz widmete und durch tiefes Forschen und rühriges Schaffen im Anknüpfen an bereits Vorhandenes etwas Neues und Eigenthümliches zu Tage förderte.

5.

Adolph Spieß, geb. den 3. Februar 1810, hatte das Turnen schon von Jugend auf und während seiner theologisch-pädagogischen Studien liebgewonnen. Er machte in seiner späteren Stellung als Lehrer für Geschichte, Gesang und Turnen an der Schule zu Burgdorf in der Schweiz die Erfahrung, daß die herkömmliche Betriebsweise der deutschen Turnkunst eine ungenügende war, und daß die Uebungen derselben eines einheitlichen Ordnungsgrundes ermangelten.

Zunächst fand Spieß, daß man fälschlicher Weise vorwiegend auf solche Uebungen Bedacht genommen hatte, welche an künstlichen Vorrichtungen in ungewöhnlichen Lagen des Leibes auszuführen sind, also auf die sogenannten Geräthübungen, während doch vor Allem diejenigen Turnübungen zu berücksichtigen waren, die, abgesehen von Geräthen, sich mit turnerischer Entwickelung des Leibes an sich, während der gewöhnlichsten Zustände derselben, beschäftigen. Dadurch wurde er zu einer gründlichen und sinnreichen Bearbeitung der Uebungen im Stehen, Gehen, Hüpfen, Springen, Laufen und Drehen, sowie der möglichen Leibesthätigkeiten während derselben geführt. In dem Werke: „Das Turnen in den Freiübungen für beide Geschlechter, Basel 1840" legte Spieß eine ganz neue selbstständige Turnart dar, welche ihren Bedarf von Uebungen aus dem Schatze aller nach dem Organismus des Leibes möglichen Thätigkeiten entnahm.

Die Ausbildung dieser Freiübungen, welche bis dahin fast ganz übersehen waren, ist das hauptsächlichste Verdienst Spieß's, der damit der Turnkunst erst das rechte Fundament gegeben hat. Er zeigte in diesem Werke, daß die bisher für zu einfach gehaltenen Uebungen oft gerade die schwersten, bildendsten und schönsten waren, wodurch einer allseitig bildenden Turnkunst eigentlich erst die rechten Mittel in die Hand gegeben werden.

Durch den Betrieb dieser Freiübungen mit einer größeren Schülerzahl wurde Spieß auf die Nothwendigkeit geführt, je nach Bedürfniß die am Unterrichte Theilnehmenden in verschiedener Ordnung aufstellen und bewegen zu lassen. Wie der Einzelne seine Leibesübungen nach den

verschiedensten Modificationen an Ort oder von Ort vorzunehmen im Stande ist, so kann auch die geeinte Schaar sich als ein Ganzes bewegen, woraus sich durch das Verhältniß der Einzelnen zu einander und zum Gemeinkörper eine eigenthümliche Bewegungslehre mit zahlreichen und schönen Uebungsfällen entwickelt. Dieses systematische Turnen einer Mehrzahl bildete sich unter Spieß gleichfalls zu einer selbstständigen Turnart aus, welche in dem Werke: „Das Turnen in den Gemeinübungen, in einer Lehre von den Ordnungsverhältnissen bei den Gliederungen einer Mehrzahl für beide Geschlechter, Basel 1846" niedergelegt ist. Diese Ordnungs- und Gemeinübungen haben ihre große pädagogische und ethische Bedeutung, indem dadurch der Einzelne zum Bewußtsein der Gesammtheit gebracht wird und in dem Bestreben, die Gemeinkraft zu unterstützen und dem Ganzen sich einzuordnen, wesentlich in der Ausbildung seiner Leibes- und Geisteskräfte gefördert wird. Spieß hat das große Verdienst, die erziehende Kraft des Turnens mit dieser Turnart durch Erweckung des idealen Bewußtseins eines einheitlichen Strebens und Wirkens zur Geltung gebracht zu haben. Die Bedeutung dieser Uebungen konnte er nicht besser als mit den Worten Rückert's charakterisiren, die er seinem Werke als Motto vorstellte:

Stell' dich in Reih' und Glied, das Ganze zu verstärken,
Mag auch, wer's Ganze sieht, dich nicht darin bemerken.
Mag auch, wer's Ganze sieht, dich nicht darin bemerken;
Das Ganze wirkt, und du bist drin mit deinen Werken.
Stell dich in Reih' und Glied, und schaare dich den Schaaren;
Und theilst du nicht den Ruhm, so theilst du die Gefahren.
Wird nicht der Musterer den Einzelnen gewahren,
Mit Lust doch wird er sehn vollzählig seine Schaaren.
Damit im Lanzenwald nicht fehlet eine Lanze,
Heb deine fein, und sei gefaßt auf jede Schanze.
Sei nur ein Blatt im Kranz, ein Ring im Ringeltanze,
Fühl' dich im Ganzen ganz, und ewig wie das Ganze.

Durch diese beiden Turnarten waren die Mittel zu einem zweckmäßigen und lebendigen Turnunterrichte wesentlich vervollkommnet und erweitert worden. Man mußte sich bald davon überzeugen, daß durch dieses ebenso einfache, als sinnvolle und vielseitige System einer natürlichen Gymnastik die gesammte Befähigung des Leibes in turnerischen Fertigkeiten erst auf sicheren Grund gestellt war.

Durch die Rücksichtnahme auf die Möglichkeiten der freien Bewegung des Leibes für sich, und die reichhaltige Bearbeitung der Uebungen, welche auf ebenem Boden darstellbar sind, mußte auch dem Turnen an künstlichen Vorrichtungen ein großer Gewinn erwachsen. Auch dafür fand Spieß einen zweckentsprechenderen und natürlichen Ordnungsgrund, indem er die Uebungen nicht wie bei der Jahn'schen Schule nach Geräthen, sondern nach Maßgabe des menschlichen Körperbaues mit Bezug auf die leiblichen Möglichkeiten aufstellte. „Fassen wir," sagt er, „unsere einfachsten Thätigkeiten und Bewegungen ins Auge, so finden wir die Kraft des Ausdehnens und Anziehens, das Strecken und Beugen über alle Glieder des Leibes verbreitet. Wird der Leib durch Bestimmung in irgend einen Zustand versetzt, so wirkt, ausgenommen beim „Liegen", entweder die Streckkraft oder die Beugkraft, oder beide vereint: Es ist somit von wesenlichem Belang, bei jeder Uebung zu bestimmen, ob der Leib dabei durch die eine oder andere Kraft, oder durch beide vereint gehalten wird. Bei jedem Verhalten des Leibes ist eine Stützfläche nothwendig, an welcher derselbe gegen seine Schwere Widerstand leisten kann; geschieht dieses durch Strecken, so heißt die Thätigkeit Stemmen, geschieht es durch Beugen, so heißt dieselbe Hangen."

Nach dieser Ansicht bearbeitete Spieß die Uebungen an den Turngeräthen in den beiden Schriften: „Das Turnen in den Hangübungen für beide Geschlechter, Basel 1842" und: „Das Turnen in den Stemmübungen für beide Geschlechter, Basel 1843." Mit dieser Neugestaltung der gesammten theoretischen Turnlehre, wie sie in den vier Theilen vorliegt, brachte er erst Einheit, Ordnung und Stetigkeit in den bis dahin vereinzelten oder mehr zufällig zusammengefügten Unterrichtsstoff *). Sein „Turnbuch für Schulen, Thl. I. für die Altersstufe vom 6—10. Jahre, Thl. II. für die Altersstufe vom 10—16. Jahre, Basel, Schweighauser 1851" — fügte zu der gründlichen Turnwissenschaft noch die rechte Turnunterrichtsmethode, und zeigte die lebensvolle frische Betriebsweise und die vielgestaltige bildsame Behandlung der Sache für alle Lebensalter und Geschlechter. Den Körper dem Willen des Geistes

---

*) K. Waßmannsdorf stellte die Fortschritte der Spieß'chen Turnschule namentlich vom technischen und philologischen Standpunkte aus in Parallele mit der Jahn-Eiselen'schen in dem Werke: „Zur Würdigung der Spieß'schen Turnlehre, Basel 1846."

zu unterwerfen, das erkannte Spieß als die Aufgabe der Turnkunst, und dabei leitete ihn der Gedanke, „daß die leibliche Geberdung beim Turnen wie die Sprache im unmittelbaren Zusammenhange mit der Geisteskraft stehe," weshalb auch seine Methode darauf berechnet war, bei der turnerischen Bildung stets auch an die Geistesthätigkeiten anzuknüpfen und so überall bewußte Thätigkeit und zugleich geistiges Turnen herzustellen.

Mit Recht konnte darum ein gewiegter Schulmann unserer Tage, Rector Breier, nachdem er der Sache näher getreten war, im 9. Programm der höheren Bürgerschule zu Oldenburg sagen: „Spieß ist es, der das Problem gelöst und aus dem Turnen, das bis dahin an den Schulen als ein äußerlicher Anhang kümmerlich vegetirte, ein wahres Schulturnen gemacht hat. Spieß hat diesem spröden Stoffe, den man nur durch künstliche Zuthaten und mühsame Hülfen in Bewegung setzen konnte, Geist und Leben verliehen; er hat die starre Masse in Fluß gebracht, dem todten Leichnam eine Seele eingehaucht, und was bis dahin ein Arcanum zunftmäßiger Meister schien, zu einem Gemeingute der Pädagogik umgeschaffen, das hinfort keinem fremd bleiben darf, der den Namen eines Jugendlehrers mit Recht tragen will. Wer die Spieß'sche Unterrichtsmethode einmal gesehen hat, dem springt nicht allein ihre Bedeutung und Brauchbarkeit, sondern zugleich die Möglichkeit allgemeiner Einführung unmittelbar in die Augen. Es ist dieses Schulturnen eine unschätzbare Bereicherung und Ergänzung des Schullebens und ein lauterer Quell der Zucht, der Ordnung und reinen Jugendfreude." Zur Herstellung eines solchen Werkes ist Spieß mit glänzenden persönlichen Eigenschaften ausgestattet. „Ein vielseitig gebildeter Schulmann von sicherem Takte, ein geschickter Turner, der seines Gleichen sucht, ein vorzüglicher Sänger und in der Tonkunst heimisch, begeistert und unermüdlich für die Sache, die er zur Aufgabe seines Lebens gemacht, heiter, freimüthig, wohlwollend und aufopferungsfähig — zwingt er Jedermann Achtung ab und reißt Alle, die noch dafür empfänglich sind, zur Betheiligung an dem Werke hin, das nichts Geringeres in Aussicht stellt, als die Verjüngung einer alternden Menschheit."

Nachdem Spieß zuletzt in Basel eine umfangreiche Thätigkeit durch Leitung der Turnübungen aller Alter und Geschlechter entwickelt hatte, erhielt er einen Ruf als Oberstudien-Assessor zur Oberleitung des

Turnwesens in sein Heimathland nach Darmstadt. Hier ist es seinen Bemühungen gelungen, eine Centralturnschule zu errichten, in welcher die Eigenthümlichkeiten der neuen Turnweise am deutlichsten ausgeprägt sind, so daß eine kurze Beschreibung derselben vielleicht die ganzen Bestrebungen des Mannes zu charakterisiren geeignet sein dürfte.

Wir treten in das Turnhaus zu Darmstadt, welches in der Nähe der Hauptschulen angelegt ist, damit die Zöglinge derselben ohne viel Zeitverlust und Unterbrechung ihre Turnübungen mit den Schulstunden verbinden können. Schon das Aeußere des einen geräumigen Lehrsaales (60 Fuß tief, 50 Fuß breit), welchen wir besuchen, gewährt einen freundlichen Anblick und macht durch Reinlichkeit, geschmackvolle Aufstellung der sauber polirten Utensilien, Ebenmaß seiner Verhältnisse, sowie durch Zusammenstimmung in sich selbst und zur Sache einen künstlerischen Eindruck.

Jetzt tritt die I. Klasse einer höheren Töchterschule ein und der Unterricht beginnt, nachdem sich die Schülerinnen, gegen 40 an der Zahl, der Größe nach in einer Reihe aufgestellt haben. Es ist ein nothwendiges Bedingniß der Spieß'schen Methode, daß beim Turnen der Knaben und Mädchen die Altersgenossenschaft und die Zusammengehörigkeit nach den Schulklassen berücksichtigt werden, weil es hier nicht blos auf gleiche leibliche Bethätigung, sondern ebenso auf Geistesthätigkeit, schnelles Auffassen, Nachdenken und fortwährende Aufmerksamkeit ankommt. Wie die Schule für ihre sonstigen Lehrgegenstände die Eintheilung nach Klassen trifft, um einen möglichst gleichartigen Unterrichtsgang einhalten und mit Handhabung der nöthigen Zucht und Ordnung das betreffende Bildungsmittel fruchtbringend für jeden Einzelnen machen zu können, so ist dasselbe auch beim Turnen nöthig, wenn es auf alle Schüler seinen heilsamen, erzieherischen Einfluß ausüben soll. Diese Einrichtung fehlte bei der alten Schule, welche die Schüler aller Klassen zusammen, je mehr, desto besser, unterrichtete, dafür aber auch in disciplinarischer und turnerischer Hinsicht wenig Resultate erzielte. Es ist nicht schwer zu begreifen, daß der Turnunterricht seinen erzieherischen Zwecken nach fortwährend gehemmt wird, wenn dabei die Schüler verschiedener Bildungsgrade aus verschiedenen Klassen der Schulen zusammengestellt werden.

Nach dem Befehle: Richtung rechts! suchte eine jede der Schülerinnen mit einem Blicke nach der Größten der Reihe ihre genaue

Stellung in gerader Linie einzunehmen, und der Lehrer überzeugte sich von der Aufmerksamkeit Aller, indem er bald einen Stampf mit dem rechten oder linken Fuße, einen Klapp mit den Händen und dergl. ausführen ließ, was in schönster Präcision geschah. Die ganze Reihe setzte sich sodann nach dem Befehle: „Taktgang — Marsch!“ in Bewegung, indem der Lehrer bald schneller, bald langsamer ein übereinstimmendes Niedertreten links und rechts an und von Ort veranlaßte.

Von diesem Taktgange aus erfolgten bald rechts oder links Viertel- und halbe Drehungen der Reihe und Umwandlung der Linienreihe in Zweier-, Dreier- und Viererreihen. In verschiedenen kleineren oder größeren Reihenkörpern bewegten sich die Schülerinnen sodann mit Anwendung zierlicher und kunstvoller Gang- und Hüpfweisen nach verschiedenen Richtungen, wobei sie sich auf ein unbedeutendes Commandowort des Lehrers schnell und leicht aus einer Ordnung in die andere umsetzten und mit Genauigkeit aus einer gemeinsamen Uebung in die andere übergingen.

Die anstandsvolle Haltung und leichte Bewegung der Mädchen bei diesen Uebungen und Umzügen im Saale zeugten von der schnellkräftigen Leibesbildung, die ihnen das Turnen gegeben, und aus der Genauigkeit der Ausführung ersah man, daß ihnen das Turnen gleichzeitig ein geistiges Spann- und Bildungsmittel geworden war. Der Nutzen der oben erwähnten Ordnungsübungen trat hier recht deutlich hervor.

Jetzt machte die Reihe wieder Halt, ordnete sich bald zur Rechten, bald zur Linken zu Vieren auf und verwandelte die geschlossene Reihe in eine offene, wobei sich die Einzelnen in verschiedenen Abständen bald zu 2 oder 3 Schritten mit Seit- oder Vorwärtsgehen in Stirn oder Flanke von einander entfernten. Nun traten zu den mannigfachen Evolutionen allerlei Hand- und Armbewegungen als Freiübungen, die in schöner Verbindung mit den Ordnungsübungen zur vollendeten Darstellung kamen. Wir sahen da den Wiege- und Kibitzgang, das Schritt- und Kreuzzwirbeln, das Wiege- und Schottischhüpfen, das Hopsern und Schwenkhopsen und viele andere von Spieß erfundene Uebungen in immer neuer Gestaltung und Verbindung. Die Mädchen regelten ihre in bestimmter Zeit ausgeführten Uebungen dadurch, daß sie bald den 1., 2., 3. oder 4. Tritt der Gangarten, die sich abwechselnd an den $^2/_4$, $^3/_4$, $^4/_4$, $^2/_8$, $^3/_8$ oder $^6/_8$ Takt knüpften, mit Stampfen oder Händeklappen betonten, oder mit Klappen der Castagnetten markirten. Jede

der Turnschülerinnen hatte ein Paar einfache Castagnetten von Pflaumenbaumholz bei sich und machte je nach Anordnung des Lehrers davon einen gewandten Gebrauch zur Verstärkung des Rhythmus, wobei die Arm-, Handgelenk- und Fingerübung nicht gering anzuschlagen war. So bildeten Takt und Rhythmus die ordnenden und belebenden Elemente des Turnens, und wir waren nicht wenig überrascht, als die Mädchen zu einer im prägnanten Dreivierteltakte ausgeführten Uebung eines ihrer frischen, heiteren Schullieder anstimmten, das seinen rhythmischen Verhältnissen nach sich genau der Uebung anschloß.

Wenn das Turnen früher bei der Entwickelung einer einseitigen rohen Kraft sowohl des Leibes als des Geistes stehen blieb, so trat hier eine Weiterbildung desselben durch Spieß recht deutlich hervor, indem der ästhetische Charakter, die volle Harmonie jeder Bewegung und ganzer Reihen von Uebungen stets wahrnehmbar waren. Durch einfache, nützliche und schöne Uebungen erreichte Spieß eine harmonische Bildung des Leibes zu allerlei Brauchfertigkeit und Frische der Gesundheit. Nach dem Angedeuteten giebt sich das Spieß'sche Turnen als eine Kunst im höheren Sinne des Wortes. Dadurch, daß es den Einzelnen fortwährend geistig und leiblich erfaßt, stellt es durch seine Einwirkungen jene vom Turnen bezweckte Harmonie her und macht den Turnenden fähig, die gebildete Totalität der menschlichen Kräfte an sich selbst, an dem eigenen Sein und Thun darzustellen. Auf diesen höheren Standpunkt erhob Spieß die Turnkunst dadurch, daß er die in ihr selbst liegenden Bildungselemente benutzte und organisch mit einander verband. Dadurch war aber auch das Turnen fähig, in einen Bund mit anderen Künsten zu treten, wie ja schon die altgriechische Gymnastik im engsten Zusammenhange mit der Musik, Orchestik und Dichtkunst stand. Von diesen verwandten Künsten haben Ton- und Tanzkunst bereits ihre Einigung mit dem Turnen gefunden. Spieß hat es richtig bemerkt und zur Anwendung gebracht, daß aus Gründen, die der Zweck der Turnkunst selbst fordert, die Tanzfertigkeit mit dem Geiste der Gymnastik durchdrungen, und im Verein mit anderen Leibeskünsten getrieben werden müsse. Gymnastische Tänze ergeben sich fast von selbst aus einer principmäßig getriebenen Turnkunst, und Dr. Timm's Worte: „Es wäre ebenso sehr zu wünschen, daß mehr Turnen in das Tanzen, als daß mehr Tanzen in das Turnen komme," treffen recht wohl die Schwächen beider Künste, wie sie sich bei einem falschen Betriebe derselben

herausstellen. Alle die verschiedenen Geh-, Lauf-, Hüpf- und Springübungen, sowie die Ordnungsübungen, welche im Einzelnen vielfach geübt waren, verband Spieß zuletzt noch zu kunstvoll zusammengesetzten rhythmischen Bewegungen der ganzen Mädchenschaar, die er ganz passend „Reigen" genannt hat. Diese turnerischen Reigen der Mädchen ähneln einigermaßen den bei uns gebräuchlichen Contretänzen, nur mit dem Unterschiede, daß bei ihnen die Elemente der Turnkunst in ihrer Eigenthümlichkeit deutlicher hervortreten. Sie sind auch in der That ganz geeignet, für den Turnzweck mitzuwirken, indem sie ebenso sehr die schnelle Beweglichkeit, als die sichere Beherrschung und das anstandsvolle Tragen des Leibes entwickeln. Der Reigen, welcher von der gedachten Mädchenklasse zufällig ausgeführt wurde, gestaltete sich etwa in folgender Weise.

Die Schülerinnen standen in 2 Reihen zur „Gasse" gegenüber, jede Reihe war zu Paaren geordnet, jedes Paar mit Händefassen bei gekreuzten Armen verbunden. Die Bewegungsarten bei diesem Reigen wechselten in 8 Zeiten. Der Reigen begann damit, daß die gegenüberstehenden Paare mit halber Drehung nach Innen sich mit 8 Schritten von einander entfernten, und in 8 Zeiten wieder näherten, was der Lehrer mit „Begegnen" bezeichnete:

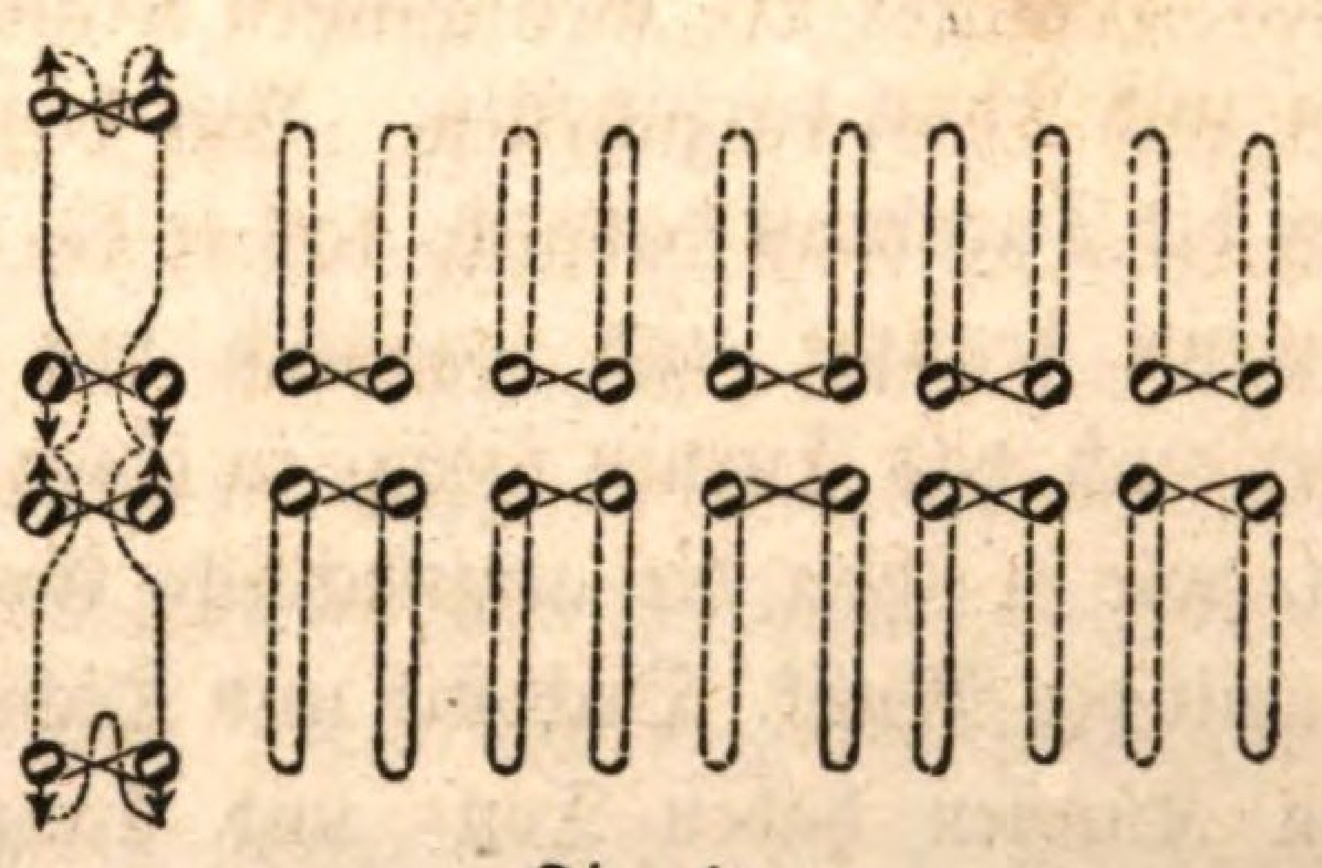


Fig. 1.

In den folgenden 8 Zeiten geschah Umwalzen der einander gegenüberstehenden Paare von rechts nach links, worauf sie ihre erste Stellung wieder einnahmen und in 16 Zeiten das Begegnen wiederholten. Bei der Annäherung der Gegenpaare erfaßten dieselben die Hände zum „Ring" und führten um eine Mitte kreisend in 8 Zeiten 4 Galopphüpfe nach links und 4 nach rechts aus. Nachdem sodann jedes Mal in 16 Zeiten das Begegnen eingelegt wurde, folgten nach einander in 8 Zeiten Schottischhüpfen im „Stern," Schwenken der Viererreihen,

geschlossener Ring, Durchkreuzen, Kreuzzwirbeln nach links und rechts mit Zwischentritt, Wiegehüpfen rc., so daß die verschiedenen Bewegungsarten in bestimmter Zeit und regelmäßigem Wechsel zur Darstellung kamen. Die Schülerinnen merkten sich die Reihenfolge derselben, oder der Lehrer fügte nur einen kurzen Befehl hinzu, und die Mädchen waren im Stande, mit Leichtigkeit und anmuthiger Bewegung die sehr künstlichen Reigen durchzuführen. Bei der Gewandtheit, welche sie in Ausführung der Schritt- und Hüpfweisen an den Tag legten, war es den Turnschülerinnen ein Leichtes, das Ganze mit Gesang zu beleben. Es bedurfte nur des Tonangebens und Anfangens durch den Lehrer, und die Mädchen nahmen sofort das fröhliche Lied in ihre Reigenübungen mit auf, was Spieß durch die taktische und rhythmische Gestaltung der Turnübungen ermöglicht hat.

Die Musik, mit ihrer ebenso anregenden als besänftigenden Kraft, giebt eine natürliche Verbündete der Gymnastik ab und ist ebenso geeignet, die Annehmlichkeiten der Turnstunden zu erhöhen, als auch das Zeitmaß in den Bewegungen erhalten zu lehren. Es ist diese Verbindung der Musik mit der Gymnastik nicht neu; schon bei den Griechen existirte sie. „Die beste Gymnastik," sagt Plato, „ist die Schwester der reinen und einfachen Musik. Indem jene dem Leibe Gesundheit, diese der Seele Selbstbeherrschung giebt, so machen sie beide eine vollständige Bildung aus. Die blos Gymnastik treiben, werden zu rauh, die blos Musik treiben, zu weich." Auch auf den Jahn'schen Turnplätzen wurde gesungen; aber nur in den Pausen, beim Heimzuge vom Turnplatze und bei Festlichkeiten. Eine so innige Verbindung der Musik aber mit dem deutschen Turnen ist zuerst von Spieß dadurch hergestellt, daß er demselben eine Kunstgestalt gab.

Doch fahren wir fort mit der Darstellung von Vorkommnissen in einer Spieß'schen Mädchenturnstunde. Während bei den schon erwähnten Uebungen alle Schülerinnen gleichzeitig und unausgesetzt, gebunden durch gleiches Zeitmaß, in Thätigkeit waren, und damit etwa die größere Hälfte der Stunde ausfüllten, so folgten nun Uebungen der Einzelnen in freierer Gestaltung. Jedes Mädchen hatte ein zierliches Schwungseil von weißer Schnur um die Hüften gelegt, und damit begannen die zweckmäßigen Uebungen. Die Schülerinnen standen in Reihe, und vor der Front defilirten die Einzelnen nach einander vorbei, indem sie entweder nach Angabe des Lehrers oder nach eigener Erfin-

dung die schon geübten Geh-, Hüpf-, Lauf- und Sprungweisen in geschmackvoller Auswahl mit dem Seilunterschwingen in Verbindung brachten; erst einzeln, dann zu Dreien oder Fünfen verbunden, wobei die Einen das Seilschwingen, die Anderen die Hüpfweisen ausführten. Oefters ließ Spieß einzelne solcher Uebungen als Gemeinübung von der ganzen Klasse darstellen und gab den Mädchen auf, zu diesem Zwecke bestimmte Uebungen für sich zu Hause einzuüben.

Das gab ein fröhliches Leben, und die frischen Gesichter der Mädchen gaben das beste Zeugniß für die Wohlthat, die ihnen durch Meister Spieß und seine treffliche Turnweise zu Theil geworden. Jedermann wird sich hier überzeugen können, daß mit der Turnkunst, wie sie Spieß geschaffen, namentlich mit Rücksicht auf das weibliche Geschlecht, einem wirklichen Bedürfnisse entsprochen worden ist.

Nun folgten auch einige Uebungen an den Geräthen, unter denen Spieß mit sicherem Takte diejenigen ausgewählt hat, welche dem weiblichen Organismus und der Weiblichkeit überhaupt entsprechen. Man hat die Mädchen aus übergroßer Aengstlichkeit lange Zeit von diesen Uebungen ganz ausgeschlossen, und in der That sind sie auch in der vorhandenen Ausdehnung nicht für das weibliche Geschlecht geeignet. Wir werden auf diesen Punkt noch einmal bei Besprechung der Eigenthümlichkeit des weiblichen Turnens zurückkommen müssen. Aber ein gänzliches Beseitigen derselben ist weder durch physiologische, noch durch ästhetisch-conventionelle Rücksichten geboten. Die besorgten Mütter würden es sehr natürlich finden, wenn sie sähen, wie hier bei Spieß die Mädchen allerlei zweckmäßige Hangelübungen an der wagerechten Leiter, am Stangengerüst, an der Hangschaukel und am Rundlauf, oder nützliche Balancirübungen auf den niedrigen Schwebestangen und den Schwebekanten, Stützübungen am Langbarren u. dergl. m. vornehmen. Auch die Turnübungen an den Geräthen wußte Spieß mannigfaltig zu ordnen und durch Takt und Gesang zu beleben. Die vier Schülerinnen, welche gleichzeitig übten, führten z. B. die Hangelübungen in dem Takte des Liedes aus, welches die Uebrigen anstimmten. Indem Spieß die Freiübungen als den eigentlichen Kern und Stamm des Mädchenturnens betrachtete und behandelte, so hielt er es doch nach seinen Erfahrungen für nöthig, auch von den Rüstübungen diejenigen zur allseitigen Ausbildung seiner Schülerinnen anzuwenden, welche der Eigen-

thümlichkeit und dem Bedürfnisse des weiblichen Geschlechtes entsprechen.

Zum Schluß der Turnstunde ließ der Lehrer die Schülerinnen noch einmal zur geordneten Stellung antreten und einige leichte Uebungen vornehmen, um etwa vorhergegangene Aufregung auszugleichen und die Abtheilung gesammelt zu entlassen.

Eine Turnstunde für Knaben und Jünglinge hatte wieder ein ganz anderes Gepräge, indem Spieß sowohl die Freiübungen, als auch die Rüstübungen mit Rücksicht auf den männlichen Charakter zusammenstellte und behandelte. Ueberall versteht es Spieß, an das Jugendleben anzuknüpfen und durch Gestaltung und Behandlung seines Unterrichtes in dasselbe einzugehen.

Aus den gegebenen Andeutungen dürfte schon so viel zu ersehen sein, daß Spieß nicht allein die Kunst der Leibesübung eigenthümlich vervollkommnet, sondern zugleich die methodische Behandlung derselben nach pädagogischen Grundsätzen wesentlich reformirt hat. Wer die Methode der alten Turnweise kennt, wobei die Turnschüler nach Größe und Leibeskraft in Riegen zusammengestellt waren, denen der Lehrer oder ein Vorturner die Uebungen zum Nachmachen vorzeigte, dem werden die Vorzüge der Spieß'schen Turnmethode bald in die Augen springen; sie lassen sich etwa in folgenden Punkten zusammenstellen:

1) Der Spieß'sche Turnunterricht ist deshalb mehr naturgemäß als die frühere Betriebsweise, weil sich seine Uebungen auf den menschlichen Organismus und die natürlichen Bewegungs-Zustände gründen, und dadurch eine der natürlichen Entwickelung der Jugend mehr angemessene Vertheilung und Organisation des Uebungsstoffes möglich gemacht wird.

2) Die Spieß'sche Methode gestattet die gleichzeitige und unausgesetzte Unterweisung einer größeren Anzahl von Schülern in einer und derselben Uebung.

3) Die Gestaltung der Spieß'schen Turnübungen läßt eine so große Mannigfaltigkeit zu, daß das Interesse daran stets rege erhalten wird und der Lehrer nicht Gefahr läuft, seine Schüler durch Einförmigkeit zu ermüden.

4) Das Spieß'sche Turnen ist zugleich mit der harmonisch-ästhetischen Leibesbildung eine treffliche Gymnastik des Geistes, indem es

diesen fortwährend beschäftigt, das Nachdenken schärft, schnelle Auffassung verlangt und an stetige Aufmerksamkeit gewöhnt.

5) Das neue Turnen wird eine treffliche Schule der Ordnung und des Gehorsams, indem es seine Uebungen nach bestimmten Raumverhältnissen und Zeitformen regelt, deren genaue Beobachtung für jeden Einzelnen wie für die Gesammtheit bindendes Gesetz wird.

6) Durch Takt, Rhythmus, Gesang und andere sich aus dem Turnen und dem Jugendleben selbst ergebende Mittel erhält der Unterricht seine Belebung und gewährt zugleich Freude und fröhliches Spiel.

Solch ein Unterricht setzt nun freilich Lehrer voraus, die nicht blos das rein Technische der Turnkunst inne haben, sondern durch pädagogisch-didaktische Bildung unterstützt werden. „Soll das Turnen wahrhaft wirken," sagt Prof. Trendelenburg, „so müssen die Lehrer desselben auch sonst in das Ganze des Unterrichts eingreifen, um theils vor Einseitigkeit bewahrt zu bleiben und auch die Schüler in anderen Verhältnissen zu kennen, theils bei den Schülern in größerem Ansehen und in höherer Achtung dazustehen." Ist diese Aeußerung vielleicht zunächst nur auf die äußere Stellung der Turnlehrer zu beziehen, so ist die allgemeinere Bildung derselben doch ebenso wichtig für das Turnen selbst, wie es nach Spieß'schen Anforderungen zu lehren ist. Mit der bloßen Turnvirtuosität ist es hier nicht allein gethan, da es nicht sowohl auf ein mechanisches Vor- und Nachmachen, sondern vornehmlich auf eine geschickte Ordnung eines kunstvollen leiblichen Thuns durch fortwährenden geistigen Verkehr zwischen Lehrer und Schüler ankommt.

Die Verdienste Spieß's beziehen sich zunächst auf die Reform des Turnunterrichtes nach dem Bedürfnisse der öffentlichen Schulen. Es ist aber keinem Zweifel unterworfen, daß seine Methode mit einigen Modificationen auch beim Turnen Erwachsener, z. B. in sogenannten Turnvereinen, zur Anwendung kommen wird. Seine Bedeutung als der „pädagogisch-scholastische, oder auch ästhetische" Turnmeister unserer Zeit hat sich Spieß unzweifelhaft dadurch gesichert, daß er die Turnkunst nach Theorie und Praxis zur Einheit brachte und mit allseitiger Gewahrung ihrer Momente den ganzen Kreis ihrer Beziehungen zu Leben und Bildung richtig auffaßte. Historisch entwickelte sich sein System aus den schätzenswerthen Arbeiten deutscher Männer, wie Gutsmuths und Jahn, in deren Sinn und Geiste er redlich und fleißig fortarbeitete. Wie sehr Spieß namentlich den mehr ins Detail gehenden

Gutsmuths zu schätzen weiß, ist aus den Worten zu entnehmen, mit denen er seine Pietät gegen seine Vorgänger ausdrückt: „Unsere Aufgabe können wir schon für gelöst ansehen, wenn es uns gelungen ist, zu zeigen, wie sich ein von Anderen in früheren Zeiten begonnenes Werk für Volkserziehung allmälig fortführen ließ, und für eine zeitgemäße umfassendere Anwendung die Ueberzeugung zu wecken oder zu kräftigen beigetragen haben, daß wir redlich und im Geiste der würdigen Begründer der Leibesübungen in deutscher Erziehung (wir nennen nur Gutsmuths und Jahn) fortgearbeitet haben. Mit unseren Vorarbeitern auf dem Gebiete der Turnkunst ziemt es uns hier hier nicht, kleinlich zu rechten; wir wissen es und haben es in unseren Schriften auch ausgesprochen, wie wir uns ihnen zu freudigem Danke verpflichtet fühlen müssen für das, was sie zuerst unternommen und ins Leben gerufen haben. Zudem braucht Denen, welche die Gutsmuths'schen Werke genauer kennen, und welche auch die Jahn'sche Turnkunst in ihren weitergreifenden Gedanken verfolgen können, nicht gesagt zu werden, daß der Eine wie der Andere, trotz der eigenthümlichen, durch die Zeitumstände bedingten abweichenden Auffassung und Darstellung ihrer Bestrebungen, das eine und gleiche Ziel verfolgte: die Leibesübungen zu einer, die gesammte Volkserziehung ergänzenden Angelegenheit zu erheben. Die künstliche Auseinanderhaltung der Gutsmuths'schen Gedanken über Wesen und Bedeutung der Leibesübungen im Verhältniß zu den später von Jahn erneuerten, wie sie in der Einbildung Einiger besteht und verkündet wird, indem sie einen Unterschied zwischen Gymnastik und Turnkunst aufs feinste herauszuspüren verstehen wollen, besteht in Wirklichkeit durchaus nicht. Man lese nur mit offenen Sinnen die Schriften von Gutsmuths und vergleiche deren Grundansichten mit den von Jahn ausgesprochenen, und man wird sich bald überzeugen — wie Beide im Wesen der Auffassung und Verwendung der Leibesübungen aufs tiefste übereinstimmen. Wenn die Zeit, in der Gutsmuths seine Gymnastik schrieb, eine andere war, als die im vollen Aufschwunge bewegten Jahre nach den Befreiungskriegen, in welchen Jahn die deutsche Turnkunst herausgab, die nun mit Recht auch zu einer deutschen Sache gemacht, einen deutschen Namen erhielt (den ja der ältere Gutsmuths mit vollem Herzen nun auch für die Sache annahm), so blieb doch damit das Werk des älteren Gutsmuths mit dem des jüngeren Jahn in lebensvollem Einklange und Zusammenhange. Was der Eine begonnen, darauf fußte

der Andere und suchte das Werk weiter fortzuführen (man lese die Vorrede zur deutschen Turnkunst Seite V); und wenn man Jahn den Vater der deutschen Turnkunst nennt, so sollte man billiger Weise auch den Groß- und Erzvater derselben in Deutschland, Gutsmuths, nicht vergessen; Beider Verdienste um diese Volkssache sollen wir Späteren in lebendigem Andenken bewahren."

Aus diesen Worten spricht echter deutscher Sinn, der bei entschiedenen Verdiensten um die Sache mit wahrer Bescheidenheit die Leistungen der Männer anerkennt, die mit Ernst und treuer Hingebung nach gleichem Ziele, wenn auch unter anderen Verhältnissen, strebten. Das bekundet den erfahrenen Mann, der die hier einschlagende Erziehungsangelegenheit in praxi vielfach erprobte und in ihren verschiedenen Verhältnissen und Beziehungen richtig zu würdigen verstand.

Solche Erfahrungen aber, wie sie Spieß am wirklichen Unterrichte gemacht hat, ließen ihn gerecht werden gegen die geschichtlichen Uebervollkommenheiten von der Entwickelung der Sache auf deutschem Boden und unter deutschen Verhältnissen. Wer in dieser Beziehung nicht den rechten Anknüpfungspunkt findet, oder absichtlich die Geschichte verleugnet, wird schwerlich im Stande sein, diese Sache in neue Bahnen des Eingangs in Haus und Schule, in Volks- und Staatsleben zu lenken.

6.

Neben der gedachten Fortentwickelung des Turnens auf seinen in Deutschland erhaltenen Grundlagen, ist ihm eine fördernde Unterstützung auch vom Auslande her geworden. In Schweden konnte sich die Turnkunst in der Zeit ruhiger fortentwickeln, als sie in Deutschland Jahrzehente hindurch verpönt war.

Der Schwede Pehr Henrik Ling (gest. 1839), ein Mann von eiserner Willenskraft und genialem Tiefsinn, gab der Gymnastik eine von den Griechen wohl geahnte, von den Deutschen aber vergeblich angestrebte wissenschaftliche Gestalt. Er schuf eine „Lehre von den Körperbewegungen in Uebereinstimmung mit den Gesetzen, welche der menschliche Organismus zeigt." Darnach betrachtete diese Ling'sche Gymnastik den menschlichen Organismus als Ausgangspunkt und Ziel, und die gymnastischen Uebungen und Einwirkungen durften nur solche sein, welche die Bildung und Umbildung des Körpers zu fördern im Stande

sind. Als der nächste Zweck der Gymnastik wurde die Herstellung vollster Harmonie zwischen allen Theilen des Körpers betrachtet. Darauf hin wurde von den Grundbewegungen aus eine systematische Reihe von Turnübungen aufgestellt, welche, ob mit oder ohne Stütze, mit oder ohne Geräth, stets den Zweck im Auge behielt, die natürlichen Anlagen zur Einheit unter den Theilen des menschlichen Organismus herauszubilden. Turnübungen, welche nicht im Stande waren, diese erstrebte Einheit entweder vorzubereiten oder darzustellen, verloren von diesem Gesichtspunkte aus allen Werth. Alle jene einseitigen turnerischen Fertigkeiten und Künsteleien, sowie die eine Zeit lang auf deutschen Turnplätzen heimischen Kraft- und Schaustücke wurden von dieser Gymnastik als nutzlos verworfen. Ling frug nicht: auf welche Weise lernt man die eine oder die andere Uebung am sichersten und leichtesten, und wie bringt man es in ihr am schnellsten zu einem hohen Grade von Fertigkeit, sondern es war ihm die Hauptsache, zu erforschen: welches die mechanischen Bedingungen und Beförderungsmittel der einzelnen Turnübung wären, wie weit man dieselben ausdehnen dürfe, ohne den Körper im Ganzen zu gefährden, oder auch nur einige seiner Theile auf Kosten anderer mechanisch auszubilden; ferner, welche physiologische Bedeutung die zu erlernende Fertigkeit als Bewegungsform für das organische Leben des Körpers habe, und wie man die betreffende Uebung an und für sich anordnen müsse und wie dieselbe mit anderen Uebungen in Wechsel trete, damit das eigentliche Ziel der Gymnastik nicht verfehlt werde. Nach solchen Rücksichten wählte Ling die Turnübungen aus und stellte die Regeln fest, nach denen sie zu betreiben waren. Diese organisch-harmonische Ausbildung des menschlichen Leibes und seines Bewegungsvermögens im Zusammenhange mit allen organischen und geistigen Kräften des Menschen betrachtete Ling als einen wesentlichen Bestandtheil der Jugenderziehung und Volksbildung, und suchte ihr in seinem Vaterlande Schweden Gestalt zu geben, was ihm nach großen Anstrengungen auch gelang. Es verschaffte sich diese neue Gymnastik ein bedeutendes Ansehen in Schweden, und ihre Erfolge, namentlich in Beseitigung von krankhaften Zuständen des Leibes, waren überraschend.

In der Mitte der vierziger Jahre erfuhr man zuerst durch Rothstein, Richter und Maßmann in Deutschland das Nähere über dieses neue Turnsystem. Prof. Maßmann gab eine Uebersetzung der ziemlich aphoristisch abgefaßten Schriften Ling's, vom Prof. Richter erschien

eine geistreiche Brochüre: „Die schwedische nationale und medicinische Gymnastik“, und der Hauptmann H. Rothstein (geb. den 28. Aug. 1810), welcher die Gymnastik in Schweden studirte, unternahm es, auf den von Ling gegebenen Grundlagen das ganze System ausführlich zu bearbeiten und in der Schrift: „Die Gymnastik nach dem Systeme des schwedischen Gymnasiarchen P. H. Ling. I. Theil: das Wesen der Gymnastik, Berlin, Schröder, 1848; II. Theil: die pädagogische Gymnastik, 1847; III. Thl.: die Heilgymnastik, 1847; IV. Thl.: die Wehrgymnastik, 1851; V. Thl.: die ästhetische Gymnastik, 1854“, niederzulegen. Um der neuen Lehre in Deutschland Eingang zu verschaffen, trat Rothstein als Gegner des seither herrschenden Jahn'schen Systems auf, dessen Schwächen er mit großem Geschicke zu Tage zu legen wußte. Er stellte das System Ling's als „rationelle“ Gymnastik dem deutschen Turnen gegenüber und verwarf dasselbe als eine blos „empirische“ Thätigkeit, als eine völlig wesenlose, eine scheinende, täuschende und leere Kunst. Nur die Unkundigen, meinte er, könnten die Turnkunst mit der wahren Gymnastik verwechseln, mit welcher sie allerdings, namentlich in ihren einfacheren Uebungen, eine äußere Aehnlichkeit zeige, von der sie aber in Wahrheit himmelweit verschieden sei. Denn es fehle ihr an allem objectiven Inhalt und sie sei in ihren Wirkungen so verderblich, daß eine sittliche Nothwendigkeit ihre Unterdrückung fordere.

Bei dem hierüber geführten literarischen Streite, der von der anderen Seite durch Baur, Maßmann und Lion aufgenommen wurde, richteten sich die gegnerischen Angriffe vornehmlich gegen die sogenannte Berliner Schule, die allerdings eine bessere Ordnung ihrer Mittel und eine zeitgemäße Umgestaltung versäumt hatte, und darum mancherlei Blößen nicht verbergen konnte. Die Bestrebungen Spieß's waren damals noch wenig bekannt, obgleich seine Schöpfung als ein vollendetes Werk schon längst vorhanden war. Von Preußen, wo jener Streit besonders geführt wurde, war das Spieß'sche Turnen durch den damaligen Oberleiter des preußischen Turnwesens, Prof. Maßmann, wie es scheint, absichtlich fern gehalten worden, weil derselbe im Jahre 1843 noch an der gedachten Auffassungsweise von 1810 festhalten zu müssen glaubte.

In Folge dessen gelang es Rothstein, die preußische Regierung davon zu überzeugen, daß die bisher eingeschlagene Richtung des Turnwesens nicht zum Ziele führe, weshalb im Jahre 1851 zu Berlin mit

großem Aufwande eine neue Central-Turnanstalt unter seiner Leitung eröffnet wurde, welche mit Beseitigung der von Jahn's Zeiten her überlieferten Methode ihre Thätigkeit nach schwedischen Grundsätzen ordnete.

Uebersieht man das Ganze der schwedischen Turnschule, wie sie aus den bereits angezogenen Schriften, sowie aus den neuerdings erschienenen Werken: „Athenäum für rationelle Gymnastik von H. Rothstein und Dr. Neumann, Berlin 1853" und „Die gymnastischen Freiübungen nach dem System P. H. Ling's von H. Rothstein, Berlin 1853", bekannt geworden ist, so stellt sich in derselben ein Maß wissenschaftlicher Einsicht in die Sache dar, wie das bisher noch nie der Fall war. Die scharf ausgedrückten richtigen Grundsätze und wichtigen Erfindungen dieser wissenschaftlichen Methode Ling's, welche ihre Basis im menschlichen Organismus und in den besten neueren anatomisch-physiologischen Lehren und Erfahrungen finden, waren mit Bezug auf die hygienische Bedeutung des Turnens von größter Wichtigkeit. Jedermann wird den Ansichten Rothstein's beipflichten müssen, wenn er sich über den wissenschaftlichen Charakter des Turnens also äußert: „Sonderbar! Man verlangt von jedem tüchtigen Stallmeister — dem man doch nur die Dressur und Pflege von Pferden anvertraut — daß er Kenntnisse in der Thier-Anatomie und Thier-Heilkunde besitze, damit er das Pferd richtig pflege und durch die Dressur nicht verderbe und entkräfte: und der pädagogische Gymnast, der es mit einer viel höheren Aufgabe, mit der Ausbildung und Kräftigung des „Menschen" zu thun hat, sollte des Studiums der Menschen-Anatomie und Heilkunde gänzlich überhoben sein? er sollte nicht zu wissen brauchen, welche heilkräftigen Mittel die Gymnastik selbst darbietet, wie sie anzuwenden sind und wie durch fehlerhafte gymnastische Behandlung der Menschenorganismus entkräftet und seiner Gesundheit beraubt wird?" Es konnte nicht geleugnet werden, daß die deutschen Turnplätze ihre Thätigkeit nach solchen Rücksichten viel zu wenig geordnet hatten, und daß die deutsche Turnkunst Gefahr lief, durch Ueberschreitung ihrer Grenzen und des natürlichen Maßes einer angemessenen Körperübung in eine Schule für Akrobaten und Athleten auszuarten. Darum trug diese neue Richtung des Turnwesens wesentlich mit dazu bei, die Aufmerksamkeit nach einer Seite hinzulenken, auf welche man bisher weniger zu achten gewohnt war, nämlich auf eine genauere Berücksichtigung des leiblichen Organis-

mus selbst und seines Verhaltens zu der ihm auferlegten Thätigkeit, oder auf die physiologische Wirkungsweise der Turnübungen. Indem so von dieser Seite aus viel Einsicht und Kenntniß in den Betrieb eines rationellen Turnunterrichtes kam, wurden vielfache Verkehrtheiten und Mißbräuche beseitigt, welche durch unkundige Turnlehrer zum Nachtheile für die Sache verbreitet worden waren.

Außer den activen Turnübungen, wie sie die deutsche Turnkunst bereits anwendete, traten bei der schwedischen Turnschule die Uebungen mit wechselseitiger Stützung (stöd) als eigenthümlich auf, wobei zwei oder drei Uebende in Wechselthätigkeit zu einander treten und die Ausführung von Turnübungen durch entsprechende Kraftanstrengung gegenseitig erschweren. A. und B. stehen z. B. hinter einander. Während A. sich anschickt, seine zur Waghalte nach den Seiten gestreckt gehaltenen Arme langsam nach oben zur Senkelhalte zu erheben, legt B. seine Hände an das Handgelenk von A. und leistet nach dem leicht herauszufühlenden Kraftmaße den entsprechenden Widerstand, wobei es durchaus nicht auf ein wechselseitiges Prüfen der Kräfte, sondern auf eine allmälig zunehmende Steigerung der Gliederkraft ankommt. A. hat den Widerstand von B. zu überwinden. Die schwedische Schule bezeichnet derartige Uebungen mit dem Namen duplicirt-concentrische, und erklärt die dabei stattfindende Thätigkeit so, daß eine Verkürzung der Muskeln nach der Seite des Gliedes stattfinde, nach welcher hin dasselbe bewegt wird. Diese Verkürzung habe den weiteren Einfluß, daß auch die naheliegenden Organe mehr oder weniger zusammengedrückt würden und auf diese Weise die Resorption oder Aufsaugung der Blutadern und Lymphgefäße wesentlich förderten, was nach physiologischen Gesetzen sehr wohlthätig für den gesammten Lebensproceß sei. Nähme man weiter an, daß A. die Arme zur Senkelhalte gestreckt erhoben hätte und B. bemüht sich, dieselben in gedachter Weise zur Waghalte niederzulegen, wobei A. allmälig und harmonisch nachgiebt, so heißt man das eine duplicirt-excentrische Bewegung. Bei solchen Bewegungen nimmt man eine Ausdehnung der Muskeln und sehnigen Häute an, wodurch nach den Lehren der Physiologie ein stärkerer Zufluß von Pulsaderblut und eine größere Absonderung von Plasma oder Bildungsstoff herbeigeführt wird. Auf solche Weise ist man mit Hülfe dieser Stödübungen im Stande, auf Blutgefäße, Nerven und Eingeweide einzuwirken. Die Anwendung dieser Stödübungen ist jedoch mit besonderer Vorsicht und Kenntniß zu

treffen und setzt von Seiten der Uebenden ein verständiges Handeln voraus, so daß man noch Zweifel über die Verbreitung derselben auf den Schulturnplätzen hegt*). So viel über die wissenschaftliche Seite der schwedischen Gymnastik. In ihrer praktischen Richtung sind ihre Erfolge, mit Ausnahme auf dem Gebiete der Heilkunst, bisher noch zweifelhaft geblieben. So sehr man sich nämlich davon überzeugen muß, daß der Begriff der Wissenschaft eine wesentliche, bisher übersehene Seite des Turnens ist, so macht derselbe doch nur eine Seite, aber nicht das ganze Wesen desselben aus. Man hat darum richtig bemerkt, daß alle Turnwissenschaft nur die Entwickelung einer praktischen Kunst sein könne, deren Aufgabe es sei, die körperlichen Anlagen zur Fertigkeit in den natürlichen Verrichtungen auszubilden, welche das Leben erfordert. Erst von hier aus ergiebt sich die Nothwendigkeit einer wissenschaftlichen Auffassung, das Zurückgehen auf die Natur und Bestandtheile des menschlichen Organismus, von dessen Grundbewegungen jede natürliche Verrichtung nur eine besondere Anwendung ist. Das Turnen ist ein Gegenstand praktischer Art; und alle Turnwissenschaft führt nothwendig vom Wissen zum Können. Ein Turnen am Studirtische ist ein Unding. Der menschliche Organismus giebt der Turnkunst die allgemeine Grundlage, und die Rücksicht auf den praktischen Zweck den Umfang ihrer Bewegungen ab. Jede Uebertreibung in der Folgerichtigkeit der Bewegung und jedes kurzsichtige Haften an einzelnen praktischen Zwecken wird die Lust ebenso sehr tödten, als den Erfolg lähmen. Das Turnen ist weder blos aus dem Denken, noch blos aus dem Bedürfnisse entsprungen, sondern ebenso sehr aus einem natürlichen Drange nach freier Bewegung, welche in der Natur des Organismus und in den natürlichen Verrichtungen Maß und Richtung, aber keine absolute Schranke findet. So ungefähr äußert sich Dr. Timm in der lichtvollen Abhandlung: „Das Turnen mit besonderer Beziehung auf Mecklenburg, Neustrelitz 1848.“ Derselbe bezeichnet es bei aller Anerkennung der Grundsätze Ling's als Einseitigkeit, daß sich in der schwedischen Gymnastik ein wis-

*) Außer den activen und duplicirten Bewegungen unterscheidet die schwedische Gymnastik noch passive, welche nur zu Heilzwecken verwendet werden. Der Patient verhält sich dabei ganz unthätig, während der Gymnast einzelne Glieder oder Leibestheile mit Hackungen, Klopfungen, Punktirungen, Pressungen, Beugungen, Rollungen, Walkungen u. dergl. m. bearbeitet.

senschaftlicher Rigorismus geltend mache, welcher diese fröhliche Brauchkunst des Lebens zu einer abstrakten Muskellogik erheben möchte. Die vorwiegend wissenschaftliche Auffassung des Turnens nach dem Ling'schen System wird demselben ohne Zweifel seine Bedeutung als medicinische Heilanstalt sichern, nicht aber in gleichem Maße fruchtbringend für die Erziehung und die Schulen werden, denen wir eine frische und fröhliche, allerdings auch wohl geordnete und nutzenbringende Turnkunst schaffen müssen. Für die Jugend hat die bloße Nützlichkeits- oder Gesundheitstheorie keine Bedeutung; diese will statt des Nutzens Lust und Spiel, weil sie sich bis dato in ihrer Gesammtheit, Gott sei Dank, des Gefühls ihrer Gesundheit zu erfreuen hat. Es gehört zu den theoretischen Uebertreibungen und Spitzfindigkeiten, wenn die schwedische Turnschule a priori annimmt, daß jeder Turnschüler krank sei, und darnach ihre Uebungszettel oder Turnrecepte einrichtet. Unsere Jugend braucht und wünscht: 1) Bewegung, 2) Bewegung, und 3) nochmals Bewegung. Wer dieselbe durch den Turnunterricht so zu gewähren im Stande ist, daß derselbe 1) der Jugend für Körper und Geist wahrhaften Nutzen bringt, 2) die Entfaltung des Jugendlebens und reiner Jugendlust fördert und 3) den Anforderungen der Pädagogik überall gerecht wird, der hat ein wirkliches Schulturnen geschaffen. Dieses Verdienst hat sich die schwedische Gymnastik keineswegs erworben; und wir müssen immer wieder darauf hinweisen: wie Spieß mit seiner schönen Gestaltung des Turnens als Brauch- und Lebenskunst der Jugend und der Schule viel näher getreten ist, als die schwedische Gymnastik mit ihrem wissenschaftlichen Ballast. Dadurch, daß beim Spieß'schen Turnen die Rücksicht auf harmonische leibliche Durchbildung, praktische Anwendung, Schönheit der Darstellung und Anregung des jugendlichen Spieltriebes vorwaltend ist, wird der Schule ein wirklich brauchbares Lehrobject geboten. Und damit ist schon viel gewonnen, weil die Schule den rechten Grund und Boden für das Gedeihen des Turnwesens überhaupt abgiebt.

Alle jene vom Spieß'schen Turnen gerühmten Vorzüge in seiner Eigenschaft als Erziehungs- und Bildungsmittel vermögen wir in der praktischen Gestaltung der schwedischen Gymnastik nicht zu erblicken. Daher gewährt sie vor der Hand nur ein theoretisches Interesse, so lange ihr die rechte praktische Organisation und eine an unseren deutschen Schulen pädagogisch sich bewährende Durchführung abgeht. Der Werth

der schwedischen Gymnastik ist bis jetzt in jenen theoretischen Werken stecken geblieben, deren wir sammt ihren Vorzügen Erwähnung thaten; ihre bekannt gewordenen Resultate einer praktisch-rationellen Turnkunst stehen weit hinter dem zurück, was bereits im Gebiete des deutschen Turnwesens von deutschen Männern geschrieben und wirklich geleistet wurde. Sie verwirft oder ignorirt von vornherein alle Forschungen auf diesem Gebiete, welche irgendwo anders als in Schweden gemacht wurden, während uns doch die Geschichte von verdienten Deutschen meldet, welche eifrig und mit Erfolg nach demselben Ziele strebten, das Ling vor Augen hatte. Die deutschen Anhänger der schwedischen Turnschule scheinen sich aber viel zu sehr für ihren Gegenstand fanatisirt zu haben, als daß sie die unverkennbare Weiterentwickelung der deutschen Turnkunst zu würdigen im Stande wären. Lehrer und Erzieher kann man deshalb mit Fug und Recht davor warnen, sich etwa durch Ausländisches oder durch den Schein von Wissenschaftlichkeitsformen abhalten zu lassen, der Sache in der vaterländischen Gestaltung nahe zu treten, wie sie durch Gutsmuths, Jahn und Spieß für deutsche Verhältnisse sich entwickelt hat. Die schwedische Schule kann uns unseren Gutsmuths und Jahn nicht ersetzen, wenn wir auch heute die technische Ordnung der Sache nicht mehr so vornehmen, wie es von diesen Männern geschah. Durch die eigne Ueberschätzung und durch die Mißachtung der historischen Entwickelung des deutschen Turnens wird die schwedische Gymnastik sich selbst um ihre Zukunft, wenigstens in Deutschland, bringen. Wir dürfen deshalb von derselben keine durchgreifende Wirkung in der Geschichte der deutschen Pädagogik und des deutschen Volkes überhaupt erwarten. Die deutsche Turnschule aber wird wohl thun, wenn sie sorgsam bewahrt, was sie als Eigenes und Brauchbares besitzt. Jedenfalls wird sie nur gewinnen, wenn sie die wissenschaftliche Auffassung ihrer Mittel und Zwecke nicht von sich weist und sich den von außen kommenden Förderungsmitteln nicht eigensinnig verschließt. Jedem deutschen Turnlehrer wird darum ein genaues Studium des Ling'schen Systems von Nutzen sein. In den Händen eines lehrgeschicklichen und physiologisch gebildeten Turnlehrers aber wird das Spieß'sche Turnsystem für die Erziehung jedenfalls bessere Früchte zeigen, als das Turnen nach schwedischer Auffassung.

II.

Begriffliches und Geschichtliches im Besonderen.

Haben wir in dem Vorhergehenden die Entwickelungsgeschichte der Turnkunst im Allgemeinen bis zu ihrer neuesten Periode verfolgt, so früge es sich: welche Stellung das Turnen des weiblichen Geschlechtes dabei erhalten hat. Ueber das Turnen der Mädchen haben die verschiedensten und oft ganz entgegengesetzten Ansichten lange Zeit gewechselt. Wenn man schon Mancherlei gegen das Turnen der Knaben einzuwenden fand, und den natürlichen Trieb derselben zu freien Bewegungen als Rohheit und Unart bezeichnete, nach Umständen auch wohl hart bestrafte, so hielt man systematische Körperübungen der Mädchen im Sinne der Turnkunst begreiflicher Weise noch viel weniger für zweckmäßig und mit der Convenienz vereinbar. Viele festgewurzelte Vorurtheile über Wesen und Wirkung des Turnens, sowie falsche Ansichten von dem weiblichen Leben, haben darum Jahrhunderte hindurch zum Nachtheile des zarteren Geschlechtes, vielleicht des Menschengeschlechtes überhaupt, die Weiterentwickelung einer Angelegenheit verhindert, deren Bedeutung und Brauchbarkeit für unsere heutigen Cultur- und Erziehungsverhältnisse hier weiter erörtert werden soll.

Der Begriff der Turnkunst für das weibliche Geschlecht wird schon insofern eine wesentliche Modification erhalten müssen, als der Charakter des weiblichen Lebens so ganz verschieden ist von dem des männlichen. Die Hauptunterschiede der weiblichen Gymnastik würden sich darum im Allgemeinen am deutlichsten aus den Eigenthümlichkeiten des weiblichen Organismus, wie aus der Betrachtung des Charakters und der Bestimmung des Weibes ergeben, worauf wir für unseren Zweck noch besonders zurückkommen müssen. Dem Weibe ist die Lebenssphäre im engen Kreise der Familie angewiesen. Zum Handeln und Ausdauern in diesem beschränktern Wirkungskreise ist ihm gleichwohl eine rüstige und gesunde Leiblichkeit ebenso Bedürfniß, wie sie in noch größerem Maße dem Manne für sein Wirken und Schaffen „im feindlichen Leben" von Nöthen wird. Die Turnkunst hat sich darum hier das Ziel zu stecken, die naturgemäße Entwickelung des leicht erschlaffenden weiblichen Körpers zur Selbstthätigkeit und natürlichen Wohlgestalt zu unterstützen

und durch ihre wohlthätigen und wohlberechneten Einwirkungen eine Quelle der weiblichen Gesundheit zu werden. Indem hier zunächst der physische und diätetische Einfluß in Betracht kommt, so ist damit zugleich die ethische Bedeutung der Turnübungen eng verbunden, insofern sich das körperliche Gesundheits- und Kraftgefühl von dem wohlthätigsten Einflusse auf geistige Thätigkeit und gemüthliche Stimmung erweist.

Wenn die oben dargelegten Bestrebungen für Einführung regelmäßiger körperlicher Uebungen zunächst vielleicht nur im Interesse der männlichen Erziehung verfolgt wurden, so konnte es nicht fehlen, daß die günstigen Resultate auf diesem Gebiete je nach Verhältniß auch dem weiblichen Geschlechte zu Gute kamen.

Spuren einer weiblichen Gymnastik finden wir darum schon bei den Griechen, wenn Homer erzählt:

„Als sie nunmehr der Kost sich gelabt, die Mägd' und sie selber,
Tanzeten sie mit dem Balle, nach abgelegeten Schleiern,
Und die blühende Fürstin Nausikaa hub den Gesang an."

Nach Athenäus trieben auch noch in späteren Zeiten die Frauen und Mädchen von Korkyra das fröhliche Ballspiel und begleiteten es mit rhythmischen Gesängen. So hören wir ferner vom Geranos (Kranich), einem altgriechischen Reihentanze, erzählen, den Knaben und Mädchen mit ineinander geschlungenen Händen ausführten, wobei nach der Flugweise der Kraniche Einer an der Spitze der Reihe zog und mit seinen Ganglinien die Irrgänge des Labyrinthes nachahmte. Der Hormos (Halskette) wird als einer der schönsten gymnastischen Tänze gerühmt, an dem sich Jünglinge und Jungfrauen betheiligten. Die Jünglinge tanzten im Rhythmus mit männlichen Wendungen und kriegerischen Bewegungen vor, während die Jungfrauen mit Anstand und weiblicher Grazie nachfolgten. Ein lustiger Tanz war die Bibasis, welche von Frauen, Mädchen und Knaben dargestellt wurde. Man führte dabei leichte Sprünge aus und schnellte die Hacken der standfreien Füße etwas nach rückwärts, eine Art Hinkschlag darstellend. Aus den gymnastischen Vorübungen zum Sprung entwickelte sich die kunstvolle Dipodia, ein vielgeübtes und namentlich von den Spartanerinnen geliebtes Spiel, das in abwechselndem Hüpfen auf einem Fuß und anfersendem Ausschlagen bestand. Die leichteren Uebungen im Springen wurden aus

hygienischen Gründen auch für das weibliche Geschlecht als nützlich angesehen. Solche Springvorübungen, wie sie in den gedachten Spielen vorkommen, bestanden in einem ein-, beid- oder wechselbeinigen Anfersen oder Aufschnellen der Füße, wobei die Hüpfenden entweder auf der Stelle blieben und auf die meisten Sprünge achteten, oder einander verfolgten. Daß diese Uebungen besonders von den Mädchen geliebt und fleißig geübt wurden, ist aus der Antwort der Spartanerin Lampito zu entnehmen, welche den Bewunderern der kräftigen Schöne und frischen blühenden Gestalt bei den spartanischen Jungfrauen auf die Frage nach dem Grunde dieser Erscheinung erwiderte: „*γυμνάδδομαι γὰρ καὶ ποδὶ πυγὰν ἅλλομαι*“, was so viel ausdrückt als: „Wir üben den Körper, indem wir anfersende Hüpfübungen treiben.“ An einigen Orten wurden in Altgriechenland die Knaben und Mädchen in der Paläſtra für den Zweck der gymnastischen Uebungen in besondere Gruppen getheilt. Auf Chios und Kyrene hatte wiederum die Jugend, ohne Unterschied der Geschlechter, gemeinsame gymnastische Uebungen, und in feierlichen Aufzügen gingen zu Sparta die Mädchen gleich den Jünglingen einher und erfreueten sich singend an den festlichen Reigen und Spielen. Man weckte auf diese Weise den Sinn für körperliche Gewandtheit, Gesundheit und Schönheit, die man beim weiblichen Geschlechte um so mehr schätzte, als ja die altgriechischen Bräute vollkräftige und reife Mädchen sein mußten. Das griechische Alterthum achtete den Menschen auch im weiblichen Geschlechte viel zu hoch, als daß man demselben nicht die Vortheile einer gymnastischen Erziehung und Ausbildung gegönnt hätte. Die erwähnten Uebungen lassen uns auf das Vorhandensein einer weiblichen Gymnastik bei den Hellenen schließen, wenn uns auch genauere Nachrichten darüber fehlen. Mag auch das Ideal eines robusten Körpers, wornach die spartanische Gymnastik trachtete, nach unseren heutigen Begriffen als rauh und unweiblich und nicht gerade als nachahmungswürdig erscheinen, so deutet doch das Beispiel der Griechen auf die Aufmerksamkeit hin, welche dem leiblichen Leben des Weibes durch solche Förderungsmittel, wie die Gymnastik, zu erweisen ist.

Von den Römerinnen wissen wir nichts Näheres von einer Sorge für leibliche Erkräftigung durch gymnastische Uebungen. Das Baden in den Thermen war vielleicht das einzige Mittel, wodurch die verweichlichten und üppigen Töchter Roms einigermaßen für ihre Gesundheit sorgten.

Auch von unseren Ahnherrinnen wissen wir nichts Näheres in Betreff einer besonderen Sorgfalt für leibliche Erkräftigung durch gymnastische Uebungen. Von Tacitus erfahren wir blos, daß bei den alten Deutschen auch das weibliche Geschlecht einen schlanken und hohen Wuchs und ein blühendes Ansehen hatte. Wenn wir den Schilderungen im Nibelungenliede folgen wollen, so trat in der germanischen Vorzeit das weibliche Geschlecht in fast riesiger Stärke und gewandt in allerlei Waffenführung auf. Wir hören da von der Brunhildis, die einen ungeheuren Ger gegen Günther und Siegfried warf:

> Da trug man der Frauen, viel schwere und auch groß
> Einen Ger viel scharfen, den sie alle Zeiten schoß,
> Stark und ungefüge, sehr groß und breit,
> Der zu seinen Ecken viel harte, furchtbaren schneidt'.
> Von des Geres Schwere höret Wunder sagen:
> Wohl viertehalb Maße waren dazu geschlagen;
> Den trugen kaum dreie der Brunhilden Mann.

Brunhildis schleudert diesen Ger mit solcher Kraft aus der Ferne, daß Günther und Siegfried von der Erschütterung zum Straucheln gebracht werden, woraus zur Genüge jene Riesenhaftigkeit und ungefüge Größe der deutschen Heldenzeit auch im weiblichen Geschlechte zu erkennen ist. Lassen wir jener Zeit ihre waffenkundigen Riesenjungfrauen und erfreuen uns lieber an der sittigen Anmuth, welche die Jungfrauen und Frauen des Mittelalters auszeichnete, wenn sie bei den Turnieren die Siegespreise austheilten.

Nach dem Verfalle der Turniere hatte die weibliche Jugend aller Wahrscheinlichkeit nach ein gleiches Geschick wie die männliche; ihre Erziehung war eine klösterliche und das leibliche Leben wenig oder gar nicht berücksichtigende. Mit der besseren Erziehung, welche im Allgemeinen durch die Philanthropen angebahnt wurde, beginnt auch für die physische Erziehung des weiblichen Geschlechtes eine neue Epoche.

Fühlte man zu Anfange dieses Jahrhunderts die Nothwendigkeit einer Gymnastik auch für das weibliche Geschlecht, namentlich in den gebildeten Ständen, so war man sich doch noch nicht klar, wie dem Bedürfnisse zu entsprechen sei. Man stand ja eben erst bei den Anfängen einer Gymnastik für Knaben und Jünglinge, und erst von dieser aus konnte sich auch eine Gymnastik für Mädchen und Jungfrauen entwickeln. Gutsmuths berührte in seiner „Gymnastik für die Jugend, 1793" auch

das Verhältniß zum weiblichen Geschlechte, ohne daß er über das Ob? und Wie? des Mädchenturnens vollständig im Klaren gewesen wäre. „Ich habe nur für Knaben und Jünglinge eine Gymnastik geschrieben," sagt er S. 508 seines berühmten Werkes, „und maße mir die Entscheidung der Frage, ob auch die weibliche Jugend förmlich zu Leibesübungen anzuhalten sei, nicht an. Die Meinungen gehen hier von einander ab; es giebt mehrere wichtige dafür und dagegen. Ich selbst halte es mit den letzteren. Aber so sehr ich selbst überzeugt bin, daß ein förmlicher gymnastischer Cursus, wie ich ihn bisher angegeben habe, für die weibliche Jugend nicht sein könne, ebenso klar ist es mir, und gewiß Tausenden, daß die physische Erziehung des Weibes in den gebildeten und höheren Ständen ebensowohl ein Extrem ist, als es selbst die spartanische Weibererziehung für uns immer sein könnte.

Wer in aller Welt hat denn dieses System der Erziehung anders erfunden als die Convenienz und Mode? — Ist dies, wie es mir scheint, wirklich der Fall, so sind die armen Mädchen der höheren Stände wahrhaft zu beklagen; denn jene Damen haben eine Erziehungsart eingeführt, die den Körper zärtlicher als den des Säuglings macht, indem sie nur Bewegung erlaubt, die diesen Namen nicht verdient, indem sie durch viel zu häufiges Sitzen die Circulation hemmt, die Verdauung verderbt, die Nerven schwächt, gegen den Einfluß der Witterung gar zu empfindlich macht u. s. w.

Alles das und noch mehr, sagt die tägliche Erfahrung. Wie viel tausend Frauen der vornehmern Stände leiden an Nervenübeln, an allgemeiner Schwäche u. s. w. Wahrhaftig, eine Erziehung und eine dadurch begünstigte Lebensweise, die so traurige und für den gebildeteren Theil der Menschheit so bedenkliche Folgen hat, verdient den Namen einer höchst verkehrten.

Ist auch das Weib nicht bestimmt zu männlicher Kraft und Ausdauer und zu männlichem Muthe, sind die Arbeiten, Geschäfte und Gefahren des Mannes auch nicht die des Weibes; so kann dieses seinen schönen Körper doch wohl nicht blos dazu haben, um ihn nur zu allerlei kleinen eleganten Sachen abzurichten, übrigens aber ihn so unabgerichtet und ungeschickt zu lassen, wie den Körper des noch unbehülflichen Kindes. Auch das Weib soll seinen Körper gebrauchen können, soll nach Herrschaft über ihn streben und ihm Gewandtheit und Ausdauer geben; es ist nicht bestimmt, durch diese Welt zu kränkeln, sondern zu leben, sein

Loos soll nicht Krampf und hysterische Schwäche, sondern Gesundheit und Vollkräftigkeit sein.

Will man den Zweck, so muß man auch die Mittel wollen; sie in einer Apotheker-Büchse zu suchen, ist lächerlich. Keine förmliche Gymnastik für die Mädchen; aber tägliche Bewegung im Freien, muntere und bewegende häusliche Verrichtungen; kleine Fußreisen und für die Mädchen mit guter Auswahl, für das Mädchen von 6—12 und 14 Jahren selbst manche von den oben angegebenen Uebungen, die gefahrlos, vortheilhaft und weit anständiger wären als das Reiten.

Ich glaube diesen etwas festeren Ton der weiblichen Erziehung sehr Vielen nicht besser empfehlen zu können, als mit Rousseau's Ausspruch: „La delicatesse n'est pas la langueur, et il ne faut pas être malsaine pour plaire!"

Auch in der folgenden Entwickelungsperiode des Turnens unter Jahn wurde dem Gegenstande keine weitere Berücksichtigung zu Theil, obschon Jahn dem Turnen der Mädchen das Wort redete. In seinem 1810 erschienen „Deutschen Volksthum" sagt er unter dem Kapitel „Mädchenschulen" S. 263: „Die Leibesübungen bleiben für Mädchenschulen nicht ausgeschlossen; freilich müssen sie mäßig und weiblich getrieben werden." Frank erlaubt auch das Schlittschuhlaufen. Das weibliche Geschlecht findet sich in den Niederlanden kräftig genug, um der Kälte mit flinkem Fuß Trotz zu bieten, während unsere zimperlichen Dinger hinter dem Ofen Filet stricken. Tanzen muß jedes Geschlecht, vom andern abgesondert, lernen. Fechten ist unnatürlich, es verstiert den milden Blick und bleibt immer dem weiblichen Körperbau zuwider. Leider fehlt noch immer ein Gutsmuths für die weiblichen Leibesübungen."

Mehrere Decennien vergingen, ehe die vernünftigen Ansichten medicinischer und pädagogischer Autoritäten zur allgemeineren Geltung kamen und hinsichtlich einer sorgfältigeren Leibesausbildung des weiblichen Geschlechtes wirkliche Anwendung fanden. Hie und da fing man an, die gymnastischen Uebungen, wie sie von den Knaben getrieben wurden, ohne Weiteres auch für die Mädchen einzurichten. In England, Frankreich und der Schweiz folgte man bei Erziehung der weiblichen Jugend einer Anweisung von R. H. Elias: „Kallisthenie oder Uebungen zur Schönheit und Kraft für Mädchen, Bern 1829", welche eine dürftige

Zusammenstellung geeigneter Uebungen für das weibliche Geschlecht, im Ganzen aber eine Uebertragung der Knabengymnastik war.

Etwa um das Jahr 1830 war es J. A. L. Werner zu Dresden, später zu Dessau, welcher durch seine „Gymnastik für die weibliche Jugend, Meißen 1834" und durch praktischen Unterricht der Sache Vorschub leistete und Eingang verschaffte. In dem an sich richtigen Bestreben, bei dem Turnen der Mädchen namentlich die ästhetische Seite zur Geltung zu bringen, fiel Prof. Werner jedoch in ein bedenkliches Extrem, wonach die ganze weibliche Gymnastik in viel zu viel Aeußerlichkeiten aufging, und mehr auf förmliche Schaustellungen und leere Complimentirkünste, als auf körperliche Erkräftigung, anstandsvolle Haltung und Gewandtheit gerichtet war. Werner's Auftreten fiel in eine Zeit, wo Niemand an Gymnastik für die Jugend dachte. Durch Schrift und That hat er unermüdlich für sie gewirkt, und trotz der ihm nachgewiesenen Irrthümer ist sein Einfluß auf Weiterentwickelung der Sache nicht ohne Erfolg geblieben. Die Einführung der weiblichen Gymnastik ist wenigstens in Deutschland vorzugsweise das Verdienst Werner's. Der Beifall, welchen diese weiblichen Uebungen fanden, galt als ein gutes Zeichen dafür, daß man zur besseren Ueberzeugung gekommen sei, und die Bedeutung der Gymnastik als ein geeignetes Mittel erkannt habe, wodurch schädliche Einflüsse beseitigt und physische und moralische Hülfen gebracht werden könnten. Auch die Berliner Turnanstalt unter Eiselen nahm 1834 das Mädchenturnen mit auf, und nach und nach entstanden immer mehr Mädchen-Turnanstalten, hie und da mit orthopädischem Zuschnitt, da sich in Folge der zunehmenden Schwächlichkeit unter dem weiblichen Geschlechte die körperlichen Deformitäten in großer Menge zeigten. Die erfahrensten Aerzte und Pädagogen wendeten dieser Angelegenheit ihre Aufmerksamkeit zu, so daß sich die Urtheile solcher Männer zu Gunsten der weiblichen Gymnastik ergänzten, und die Einführung derselben in vielen Familien, wie auch bei öffentlichen Schul- und Erziehungsanstalten, beförderten.

Durch die Umgestaltung des Turnens, wie sie durch Spieß erfolgt ist, hat dasselbe für das weibliche Geschlecht eigentlich erst seine Brauchbarkeit erhalten, und wir sind überzeugt, daß mit der Verbreitung des Spieß'schen Turnsystems auch die Verbreitung der weiblichen Gymnastik Hand in Hand gehen wird.

Wer das Turnen der Mädchen nach Spieß einmal gesehen hat,

der wird sich sofort davon überzeugen, daß damit einem dringenden Bedürfnisse der körperlichen Erziehung entsprochen wird, das viele Eltern aus Unkenntniß durch einen ungehörigen und oft sogar nachtheiligen Tanzunterricht zu befriedigen suchen. Das Spieß'sche Mädchenturnen empfiehlt sich eben so sehr durch das Anziehende seiner Gestaltung, wie durch die Zweckmäßigkeit und Schönheit seiner Uebungen. Wie das sofort in die Augen springt, haben am deutlichsten jene Senatoren zu Frankfurt a. M. bewiesen, welche für eine Hauptschule ihrer Stadt ein Turnhaus bauen wollten, und zu diesem Zwecke die Spieß'schen Einrichtungen in Darmstadt in Augenschein nahmen. Bei den vorhergegangenen Berathungen war man dahin übereingekommen, für den männlichen Theil der Schuljugend die erforderlichen Einrichtungen zu treffen, nicht aber auch für die Mädchenklassen, da man sich noch keinen Begriff von dem Mädchenturnen machen konnte und darum die Einführung desselben noch nicht für angemessen hielt. Als gedachte Herren jedoch Gelegenheit bekamen, mehrere Klassen einer Mädchenschule von Spieß im Turnen unterrichten zu sehen, waren sie so erfreut über die Vortrefflichkeit dieser leiblichen und geistigen Erziehungsmethode, daß sie noch bei ihrer Anwesenheit in Darmstadt den Beschluß zur Bewilligung der nicht unbedeutenden Geldmittel für Herstellung eines schönen Turnhauses faßten, worin nun seit mehreren Jahren zu allseitiger Befriedigung auch die Mädchenklassen ihren regelmäßigen Unterricht in gymnastischen Uebungen erhalten. Solche Beispiele sollten nur mehr Nachahmung finden, und man würde sich immer mehr von dem Nutzen der Turnanstalten für Mädchen und Jungfrauen überzeugen. Eine Turnkunst für das weibliche Geschlecht existirt also gegenwärtig und hat auch schon, wie wir oben gesehen haben, ihre Geschichte; die weitere Aufgabe bleibt es, in rechter Begrenzung ihres Zieles und in sorgfältiger Benutzung ihrer Mittel, eine gute Schule der physischen Erziehung zu stiften und dadurch einen festen Grund eines kräftigen Daseins für das andere Geschlecht zu legen.

III.

Die physiologische Bedeutung der Gymnastik für den menschlichen Organismus im Allgemeinen.

Wenn in dem Vorhergehenden schon mancherlei Andeutungen gegeben wurden, aus denen die Bedeutung der Leibesübungen für Gesundheit und Kraft hervorging, so hätten wir doch im Speziellen noch darzulegen: worin die guten Wirkungen der Gymnastik auf den menschlichen Organismus eigentlich bestehen. Zum Verständniß des Nutzens und der Nothwendigkeit derselben ist einige Kenntniß von dem Bau und dem Leben des menschlichen Körpers vorauszusetzen*). Eine aufmerksame Beobachtung desselben zeigt uns, daß er aus einer kunstvollen Verbindung von Gefäßen besteht, welche durch die über den ganzen Körper verbreiteten Muskelfasern in Bewegung gesetzt werden. Dieses Muskelgewebe, im gemeinen Leben rothes Fleisch genannt, besteht aus weichen, elastischen Fasern, die von Nerven, Adern und Lymphgefäßen vielfach durchzogen, und durch die Sehnen (rundliche oder breite, weiße und sehr feste Schnüre) an die verschiedenen Punkte des Skelettes befestigt sind. Jeder einzelne Muskel besteht aus größeren oder kleineren Muskelbündeln, aus Muskelfasern und Fäserchen, welche einzelne Bestandtheile mit einer fibrösen, glatten, schlüpfrigen Hülle umgeben sind, wodurch die Leichtigkeit der Bewegung wesentlich gefördert wird. Das gesammte Muskelsystem (aus 347 einzelnen Muskeln bestehend) hat die Bestimmung, die Bewegung einzelner Körpertheile oder des ganzen Körpers durch Zusammenziehung der Muskelfasern herzustellen. Zu diesem Zwecke stehen die Muskeln mit den Nerven in genauestem Zusammenhange, und ihre Thätigkeit ist abhängig vom Gehirn, welches als „der Herrscher im Reiche des Lebens" die gesammte Oekonomie im menschlichen Organismus regelt und leitet. Nächst ihrer Bestimmung als eigentliche Bewegungsorgane, helfen die Muskeln auch noch dem

*) Es kann hier nicht darauf ankommen, eine vollständige Anatomie zu geben. Dem Lehrer empfehlen wir hier ganz besonders: „Anatomie des Menschen für Künstler und Turnlehrer von Prof. Dr. A. F. Günther, Leipzig 1850, mit 8 Kupfertafeln (2 Thlr. 20 Ngr.)", und das nützliche Buch: „Der menschliche Körper von Prof. Dr. H. Ed. Richter, mit 18 Originalzeichnungen, Leipzig 1853."

Körper die Form, den Gelenken Festigkeit geben, Wände von Höhlen bilden und Gefäß- und Nervenstämme schützen. Außer den vom Gehirn abhängigen Muskeln, welche sich nach dem Willen des Menschen verlängern oder verkürzen und willkürliche (animale) genannt werden, giebt es noch unwillkürliche (vegetative, organische), deren Verkürzung oder Verlängerung dem direkten Einflusse des Willens entzogen ist, z. B. das Fleisch des Herzens, die Muskelhaut des Magens und der Gedärme. Beiden Hauptarten von Muskeln reihen sich ferner noch Bewegungsorgane an, welche nur theilweis dem Willen unterworfen sind; z. B. die beim Athmen, Sprechen und Lachen thätigen Muskeln.

Der Uebung und Thätigkeit dieser Muskeln hat man mit Recht einen wohlthätigen Einfluß auf das gesammte Körper- und Seelenleben zugeschrieben, weil sie im Stande sind, die Funktionen aller für den Lebensproceß wichtigen Organe mittel- oder unmittelbar anzuregen und zu beleben.

Das ganze Leben des menschlichen Körpers hängt von einem unaufhörlichen Wechsel seiner Stoffe ab, die sich fortwährend in der Weise verändern und erneuen, daß er nach einem gewissen Zeitraume ein ganz anderes Gewand erhält. Dieser Stoffwechsel geht nach bestimmten Gesetzen vor sich und wird durch die Processe des bildenden Lebens: Ernährung, Athmung, Blutumlauf hergestellt. Es mag für unser Interesse genügen, eine kurze Uebersicht der einzelnen Processe dieses Kreislaufes zu geben, um sein Verhältniß zur Gymnastik anschaulich zu machen.

Beginnen wir sogleich mit dem Ernährungs- oder Verdauungssystem, welches im Magen seinen Mittelpunkt hat und zuerst die Assimilation des Nahrungsstoffes übernimmt. Nachdem die genossenen Speisen durch den Magensaft und einen besonderen Verdauungsstoff, Pepsin genannt, im Magen ihre Zersetzung und Auflösung erfahren haben, sind sie geeignet, als Ernährungsflüssigkeiten in den Lymph- und Blutgefäßen zu circuliren. Zu diesem Zwecke müssen jedoch diese umgewandelten Nahrungssäfte einen langen Weg durch die Speisekanäle zurücklegen, wobei sie noch mancherlei Veränderungen und Beimischungen erhalten, ehe sie in Fleisch und Blut übergehen, oder nach ihrer Verwendung in die anorganische Natur zurückkehren. Die hierbei mitwirkenden Organe müssen zu einer besonders kräftigen Thätigkeit geschickt sein, wenn sie ihre schwierigen Funktionen stets verrichten

sollen. Die Natur hat für die Uebung und Erkräftigung derselben schon dadurch gesorgt, daß sie ihnen fortwährend neue Anregung giebt und für neue Reize bedacht ist, durch welche nicht blos neue Nahrungsstoffe an Stelle der verbrauchten einwirken, sondern zugleich den Organen Gelegenheit gegeben wird, ihre eigenthümliche Kraft, ihre organische Wirksamkeit auszuüben.

Zu diesen in den Verdauungsorganen selbst liegenden Förderungsmitteln tritt der Einfluß der Muskelübung als hochwichtiges Moment von außen hinzu. Schon die gewöhnlichste Erfahrung kann es bestätigen, daß sich ein starker Appetit nach körperlicher Bewegung und Uebung als Zeichen einer gut von Statten gehenden kraftvollen Verdauung ankündigt, während Leute, die wenig arbeiten und durch körperliche und geistige Unthätigkeit die Stoffbewegung in den Zustand der Langsamkeit versetzen, in der Regel über Appetitlosigkeit zu klagen haben. Recht augenfällig zeigt sich diese Erscheinung, wenn bei sonst ganz gesunden Leuten die Muskelthätigkeit plötzlich unterbrochen wird. Bei einem jungen Manne, welcher wegen einer Verletzung am Fuße die größte Ruhe pflegen mußte, sank z. B. des Nahrungsbedürfniß bis auf die Hälfte des früheren gewöhnlichen Maßes herab. Ihre physiologische Erklärung finden derartige Erscheinungen darin, daß die Muskeln den größten Theil der Leibesmasse ausmachen, weshalb eine stärkere und anhaltende Thätigkeit derselben auch eine größere Summe des Bildungsstoffes verzehren muß. Durch die lebendigere Thätigkeit der Muskeln mit Verarbeitung des Ernährungsstoffes wird natürlich die Arbeit des Magens und der übrigen Verdauungsorgane wesentlich erleichtert, so daß es nach Prof. Ideler nur ein wirklich magenstärkendes Heilmittel giebt, die angestrengte Körperbewegung, „weil sie allein das Bedürfniß der Speisen und die zu ihrer Verdauung erforderliche Kraft hervorruft.“ Nächst der Assimilation der Speisen im Magen ist die regelmäßige Fortbewegung des Speisebreies durch den Darmkanal, der beim Menschen die Größe des Körpers an Länge etwa 5—6 Mal übertrifft, eine höchstwichtige Verrichtung, wenn nicht die ebenso lästigen als nachtheiligen Leibesverstopfungen entstehen sollen, die bekanntlich zahlreiche Krankheitserscheinungen zur Folge haben.

Auch hier ist der Gebrauch der körperlichen Kräfte das beste vorbauende Mittel, weil nach physiologischen Erfahrungen die gesteigerte Bewegkraft in den willkürlichen Muskeln sich allen Organen mittheilt,

die durch Muskeln in Thätigkeit gesetzt werden. Es ist deshalb eine unbestreibare Thatsache, daß Turnübungen einen entschiedenen anregenden Einfluß auf den auch aus Muskelfasern gebildeten Darmkanal ausüben und überhaupt als eines der vornehmlichsten Mittel zur Beförderung des Stoffwechsels durch die Verdauungsorgane zu gelten haben.

Der Verdauungsproceß führt uns in seinem Verlaufe zum Blutsystem, welches mit dem ersteren durch den Uebergang des Milchsaftes (Chylus) in das Blut in näherer Verbindung steht. Das Blut bildet den Mittelpunkt des gesammten Lebensprocesses im menschlichen Körper, und ist mit Recht der wahre Lebensquell genannt worden, weil alle Organe ihren Zufluß an Nahrungsstoff aus demselben erhalten. Von dem richtigen Verhältniß in der Qualität und Quantität des Blutes hängt darum die Gesundheit des Körpers überhaupt ab.

Jedermann weiß, wie das aus Muskelfasern gebildete Herz mit seinen zwei Kammern und ebenso viel Vorkammern das Centralorgan des Blut-Kreislaufes bildet. Nachdem die linke Herzkammer das in den Lungen mit lebenskräftiger Luft vermischte Blut durch ihre Vorkammern erhalten hat, führt sie dasselbe in die Aorta oder Hauptschlagader, welche es mit Hülfe ihrer Arterien und Capillargefäße nach allen Körpertheilen verbreitet. Den kunstvollen Mechanismus der Pulsadern (Arterien) mit ihren Klappen und Wandungen brauchen wir für unseren Zweck nicht weiter zu betrachten. Das an der hellrothen Farbe erkennbare arterielle Blut setzt auf seinem Wege von der linken Herzkammer aus überall den ihm inwohnenden Ernährungsstoff ab, und wird darauf durch die Blutadern oder Venen in dunkelrother Färbung nach der rechten Herzkammer geführt, um in den Lungen von Neuem Sauerstoff in sich aufzunehmen und den Kreislauf durch den ganzen Körper von vorn zu beginnen. Auf diese Weise wird durch unaufhörliches Strömen des Blutes jedem Theile des Körpers der nöthige Bildungsstoff zugeführt, und das verbrauchte Blut stets wieder bildungskräftig gemacht und gereinigt. Mit diesem Hauptkreislaufe stehen noch zwei besondere Systeme von Blutgefäßen in Verbindung, welche theils zur Absonderung der unbrauchbaren Blutkörperchen, theils zur Bildung des neuen Blutes dienen. Jener Reinigung des Blutes dient das Pfortadersystem, welches sich hauptsächlich im Unterleibe, in den Haargefäßnetzen des Magens und der Gedärme verbreitet und ein zähes, klebriges und schwarzes Blut nach den Absonderungsorganen, der Leber und der Milz führt. Zur

Aufnahme des neuen Blutes sind die Saugadern oder Lymphgefäße da, welche stets in der Gesellschaft der Haargefäße auftreten. Ihre Bestimmung geht dahin, den durch die Verdauung gewonnenen Milchsaft in Blut zu verwandeln und in die Adern aufzunehmen.

Fassen wir nun den Einfluß der Muskelbewegung auf die Blutcirculation ins Auge, so erscheint derselbe in mehrfacher Beziehung als bedeutend. Wir wissen, daß das Herz selbst ein großer hohler Muskel ist, auf den wir zwar nicht direkt einwirken können, dessen Thätigkeit aber durch erhöhte Bewegung der willkürlichen Muskeln gleichfalls gesteigert wird, wie sich das deutlich beim Turnen an den beschleunigten Herz- und Pulsschlägen zu erkennen giebt. Dadurch wird offenbar eine Kräftigung und Verstärkung der Muskelfasern im Herzen gefördert, da jeder Muskel in dem Grade an Masse und Festigkeit zunimmt, als seine Ernährung durch angestrengte Thätigkeit gut von Statten geht. Die Anatomen haben darum bei Sectionen die Erfahrung gemacht, daß bei Leuten, die etwa durch ihren Beruf zu einer stärkeren körperlichen Bewegung Veranlassung fanden, ein muskelstarkes und zu energischen Zusammenziehungen fähiges Herz angetroffen wurde, während andere, die ein Sitz- und Stubenleben geführt hatten, ein muskelschwaches und schlaffes Herz zeigten. Jene krankhafte Vergrößerung des Herzens, wie sie zuweilen bei Leuten, namentlich bei Frauen, vorgefunden wird, die sich wenig Leibesbewegung machen, findet ihre Erklärung damit, daß in Folge von Stockungen im Kreislaufe des Blutes das Herz zur Ueberwindung derselben bedeutende Anstrengungen machen mußte und auf diese Weise sich erweitert. Es steht darum nach dem Allen der Satz unumstößlich fest, daß die Ausbildung und kraftvollere Thätigkeit des Herzens in genauem Zusammenhange mit dem Grade der körperlichen Bewegung im Allgemeinen steht.

Erwägt man, daß das Herz den Mittelpunkt aller Lebensthätigkeit bildet, so wird man sich bald von der Wichtigkeit der Muskelübung überzeugen müssen, insofern dadurch die angemessene Ausbildung jenes wichtigen Organes gefördert werden kann. Ein kraftloses Herz wird zerstörenden Eindrücken, die sich ihm von verschiedenen Seiten, und namentlich vom Nervensystem aus, mittheilen, nicht zu widerstehen im Stande sein, und durch krankhafte Aufregung und fieberhafte Thätigkeit den ganzen Organismus dem Untergange nahe bringen. Der dichte-

rische Ausdruck vom „Brechen" des Herzens ist darnach oft buchstäblich zu nehmen.

Die nächste Folge einer gesunden und kräftigen Thätigkeit des Herzens erstreckt sich auf den gesammten Blutumlauf, welcher schneller vor sich gehen muß und dadurch das Blut kräftiger in die Capillargefäße treibt, wodurch der Mischungswechsel offenbar beschleunigt und der Lebensreiz aller Organe gesteigert wird. Das leicht entstehende Mißverhältniß zwischen arteriellem und venösem Blute wird dadurch verhütet. Bekanntlich äußert sich jenes krankhafte Uebermaß des venösen Blutes durch Erschwerung des Athmens, durch geringe Wärmeentwickelung und andere Unbequemlichkeiten. Durch regelmäßig fortgesetzte durchgreifende Turnübungen ist dieser krankhafte Zustand, welcher zugleich einen so wesentlichen Einfluß auf die psychische Thätigkeit und Ausdauer äußert, am leichtesten zu beseitigen. Jedermann wird nach einer durchgreifenden Körperübung ein erhöhtes Lebensgefühl, eine gesteigerte Wirksamkeit und Energie aller Organe an sich wahrnehmen können.

Eine angemessene Muskelthätigkeit wird darum auch am sichersten gegen Vollblütigkeit schützen, da die kräftigere Anstrengung auch eine stärkere Consumtion des Blutes zur Folge hat. Vollblütige Leute, welche sich träger Ruhe hingeben, lähmen dadurch die Thätigkeit der Organe, woraus jene unnützen Fettablagerungen entstehen, die wir namentlich beim weiblichen Geschlechte finden, und die dem Körper ein schlaffes und aufgedunsenes Ansehen geben. Der Nutzen der Turnkunst als Verhinderungsmittel der Beleibtheit wird nach ihren Einwirkungen auf Verbrauch und Ableitung des Nahrungsstoffes Niemandem mehr zweifelhaft sein.

In unmittelbarer Verbindung mit der normalen Bluteirculation steht auch die Mischung des Blutes, welches stets ein richtiges Verhältniß seiner nothwendigen Bestandtheile zeigen muß. Das Blut enthält zwei verschiedene Stoffe, die sich beim Gerinnen von einander scheiden: das Blutwasser, eine wässerige eiweißliche Substanz, und eine dicke, schleimige Masse, der eigentlich die rothe Farbe zukommt, die viel schwerer ist als jene und Blutkuchen heißt. Sie läßt sich aber auch wieder in zwei verschiedene Bestandtheile trennen, in den Cruor, oder eigentlichen rothen Theil des Blutes (Blutkörperchen), und in die gerinnbare Lymphe (Blutplasma), welcher das Gerinnen des Blutes (als Faserstoff) zuzuschreiben ist. Der Cruor besteht aus phosphorsaurem

Eisen mit etwas Eiweißstoff verbunden. Die Röthe des Blutes ist einem kohligen, verbrennlichen Stoffe zuzuschreiben. Das Plasma läßt sich in Eiweißstoff, die sogenannten Blutsalze, Fette und thierische Bestandtheile auflösen und enthält die eigentlichen Ernährungsbestandtheile für alle körperlichen Gebilde. Die Blutkörperchen hat man als Zellen angesehen, die im Blute frei herumschwimmen und das eigentlich belebende Princip desselben ausmachen. Ihrer Bestimmung nach dienen sie zur Aufnahme der unentbehrlichen Luftbestandtheile und zur Ernährung der Muskeln.

Weil das Blut den Mittelpunkt des bildenden Lebens ausmacht, so ist begreiflicher Weise auch die richtige Blutmischung eine der vornehmsten Bedingungen der Lebensthätigkeit. Fehlen ihm z. B. nothwendige Ernährungsstoffe, wie das Eisen, so wird der Mensch bleichsüchtig, fehlt ihm der phosphorsaure Kalk, welcher als Knochenerde in die Knochen abzusetzen ist, so werden die Knochen weich und es entstehen Knochenverkrümmungen, fehlt ihm das Eiweiß, so erfolgt allgemeine schlechte Ernährung und Kraftlosigkeit, oder es findet sich ein Uebermaß von Säure und Eiweiß bei Mangel an Faserstoff und Eisen, so entsteht die Scrophelseuche u. s. w. Sind die Muskeln in gehöriger Uebung, so werden dem Blute durch eine gute Verdauung auch die rechten Bestandtheile zugeführt, die bei gehörig vor sich gehendem Kreislaufe auch die richtigen Mischungsverhältnisse zeigen. Aeußerlich wird sich in dieser Beziehung eine angemessene Cultur des Muskelsystems schon in einer munteren und frischen Gesichtsfarbe des Individuums kund geben, während in einem Körper, dessen Muskelsystem aus Mangel an Uebung und Thätigkeit abgespannt, abgemagert und erschlafft ist, auch das Blut wässeriger, ärmer an Nahrungsstoffen und matt an Farbe erscheint, was sich auch deutlich in dem kranken Teint des Gesichts ausspricht.

Der große Antheil, welcher der Muskelthätigkeit hinsichtlich einer Einwirkung auf die Beschaffenheit des Blutes zuzuschreiben ist, steht weiter in engerem Zusammenhange mit den Secretionen oder den Ab- und Aussonderungen des Körpers, wodurch das Blut von den unbrauchbar gewordenen Bestandtheilen befreit und gereinigt wird. Das bezieht sich außer den Ausdünstungen in den Lungen, der Haut 2c. vornehmlich auf die Thätigkeit des erwähnten Pfortadersystems, dessen Trägheit bekanntlich die bedenklichsten Störungen im Organismus hervorbringt, von denen Hypochondrie und Hysterie die gewöhnlichsten Folgen sind.

Turnübungen geben nun das kräftigste Mittel ab, die Reinigung des Blutes durch die Absonderungsorgane zu bewirken, indem dasselbe dadurch mit verstärkter Kraft in letztere hineingetrieben wird und sie in erhöhte Lebensthätigkeit versetzt. Am auffallendsten giebt sich das bei der Hautausdünstung zu erkennen, welche unmittelbar durch jede einigermaßen kräftige Muskelbewegung befördert wird. „Insofern kann man," heißt es bei Prof. Ideler*) S. 308, „die Gymnastik das gründlichste Heilmittel gegen jene Anlage zu Rheumatismen nennen, welche in einer schwachen, verweichlichten, mangelhaft absondernden Haut begründet, sofort Anfälle jenes schmerzhaften Uebels hervorbringt, wenn die Ausdünstung durch geringfügigen Temperaturwechsel unterbrochen wird. Ebenso tragen die Leibesübungen unmittelbar dazu bei, die Absonderung der Galle in der Leber und des Urins in den Nieren zu beschleunigen, und sie bieten oft genug das allein wirksame Heilmittel dar, die stockende Thätigkeit dieser Absonderungsorgane wieder in gehörigen Gang zu bringen und die Krankheiten zu beseitigen, welche aus diesem Mangel entstanden waren."

Und dies Alles bewirken die Muskeln durch ihre eigenthümliche Struktur, welche schon erkennen läßt, daß die Natur wichtige Zwecke mit ihnen vorhabe. Durch jede Zusammenziehung werden sie kürzer, dicker und härter und treiben die reichlich in ihnen befindlichen Säfte, namentlich das Blut, heraus. Beim Nachlassen der Anstrengung erfolgt aber natürlich ein verstärktes Hineinströmen und damit jene belebende Rückwirkung auf den Säfteumlauf. Am Muskel selbst zeigen sich die Folgen seiner Uebung in einer gewissen Derbheit und Härte, während er bei Unthätigkeit weich und schlaff wird und zu einer fettwachsartigen Masse entartet.

Die Betrachtung des wunderbaren Verhältnisses, nach welchem jener durch die Muskelthätigkeit wesentlich geförderte Kreislauf der Säfte im menschlichen Organismus vor sich geht, führte uns schon bei Erwähnung der Blutregeneration auf die Mitwirkung der atmosphärischen Luft, welche durch den Athmungsproceß eintritt. Auch dieser steht in naher Beziehung zum Turnen.

Die bekannten Hauptbestandtheile der Atmosphäre sind Sauerstoff

*) Die allgemeine Diätetik für Gebildete. Wissenschaftlich bearbeitet von Dr. C. W. Ideler, Professor der Medicin an der Universität Berlin, Halle 1848.

und Stickstoff, Kohlensäure und Wasserdampf. Das Mengenverhältniß der beiden ersteren ist beständig und überall dasselbe und wird durch die Bewegung der Luft erhalten; es besteht aus 21 Proc. Sauerstoff und 79 Proc. Stickstoff. Der Sauerstoff der Luft dringt bei jedem Athemzuge durch die Wandungen der feuchten Luftgefäßchen in die feinsten Aederchen der Lungen, während die Kohlensäure, womit das Blut getränkt ist, aus den Lungen entweicht. Diese Kohlensäure ist ein Auswurfsstoff, ein unbrauchbarer Ueberrest, welcher zurückbleibt, nachdem die im Blute aufgelösten Ernährungsstoffe sich in den hellrothes Blut führenden Adern durch chemische Verbindung mit Sauerstoff, in die normalen Bildungsstoffe aller Gewebe des Körpers verwandelt haben. So dient der Sauerstoff fortwährend zum Vermittler des Stoffwechsels und der Ernährung, und der ungestörte und kräftige Fortgang des Athmungsprocesses muß dafür als wichtig erscheinen. Aeußerlich ist derselbe an einem periodischen Ausdehnen und Zusammenziehen der Brustwandungen wahrnehmbar, welches dem Einnehmen und Ausstoßen der atmosphärischen Luft entspricht. Zahlreiche Athmungsmuskeln wirken dabei mit und sind zu diesem Zwecke theils an der in die Lungen mündenden Luftröhre, theils an den Wandungen des Brustkorbes, an den Rippen, befestigt.

Durch angemessene Muskelthätigkeit beim Turnen wird stets ein tieferes und rascheres Athemholen veranlaßt, was nicht allein eine höhere Entwickelung jener unmittelbar mitwirkenden Muskeln, sondern auch eine gesundheitsgemäße Ausweitung und Wölbung des Brustkorbes zur Folge hat. Die Wichtigkeit einer weiteren Struktur des Brustkastens ist von allen Aerzten älterer und neuerer Zeit gewürdigt worden, und alle haben die Gymnastik als eines der wirksamsten Mittel zur Erreichung dieses normalen Zustandes empfohlen. — „Jene zahllosen Krankheiten der Lungen und des Herzens, namentlich die Schwindsucht der ersteren, welche schon so viele Millionen in der Blüthe ihrer Jahre hingerafft hat, sie finden oft ihren letzten Grund in einem zu engen Bau der Brust, weil die zu den Seiten sie umgebenden Rippen sich nicht hinreichend nach außen wölben, sondern gleichsam platt gedrückt und in ihrer Länge verkürzt den Raum für die Lungen und das Herz um so mehr verengen müssen, je weniger sie selbst bei angestrengten Bewegungen nach außen hervortreten können. Ohne in eine genauere Entwickelung der hieraus sich nothwendig ergebenden pathologischen Folgen einer

mechanischen Beschränkung des Athemholens und der Herzbewegung einzugehen, bemerke ich nur, daß jene fürchterlichen Uebel oft schon lange vor ihrer Entwickelung aus der zu großen Enge der Brust vorhergesehen werden können, und daß sich ihnen dann durch eine angemessene Gymnastik meistentheils wirksam vorbeugen läßt. Denn da jede angestrengte Leibesbewegung mit einer Beschleunigung des Athemholens und des Blutumlaufs verbunden ist, so muß auch eine stärkere räumliche Erweiterung der Brust erfolgen, weil die an die Rippen sich anheftenden Muskeln dieselben beträchtlich nach außen ziehen, und nach den vorhin erläuterten Bedingungen ihre größere Ausbildung und Wölbung nach außen bewirken. Insbesondere wird zu diesem Zwecke die Anstrengung der Arme mit Recht empfohlen" (Ideler).

Jene zahlreichen Lungenkrankheiten haben ihren Entstehungsgrund ferner auch meist in dem Umstande, daß die Lungen ihre volle Kraft nicht erlangten, weshalb sie ihre eigenthümliche, elastische, schwammige Beschaffenheit verlieren, nach und nach zusammenfallen und entarten. Die gewöhnliche Folge von unterbliebener Lungenthätigkeit sind Stockungen des mächtig nach den Lungen strömenden Blutes, woraus Lungenentzündung, die bekannten Lungenknoten und dergl. m. entstehen. Auch hier bestätigt die gewöhnliche Erfahrung, daß bei Leuten, welche in körperlichen Anstrengungen geübt waren, auch gesunde und zu energischer Thätigkeit fähige Lungen angetroffen werden, während verweichlichte, schwache Personen sogleich in eine wahre Athemnoth gerathen, wenn sie zu stärkerer Respiration eine zufällige Veranlassung finden.

Bemerkten wir schon oben, daß die willkürlichen Muskeln an dem Skelett oder K n o c h e n g e r ü s t befestigt wären, so lenkt uns hier dieser Umstand auch auf die Einwirkungen der Muskelthätigkeit, welche sich auf Form, Stellung und Haltung der Theile und Glieder des Körpers erstrecken. Das Knochengerüst giebt dem Körper die Form und den Anhaltepunkt für die weichen Theile. Von dem richtigen Verhältnisse der 213 einzelnen Knochen zu einander und zum Ganzen hängen Ebenmaß und Schönheit des Körpers ab, was man gewöhnlich unter der Architektonik derselben begreift. Es interessirt uns hier nicht der kunstvolle und architektonisch wirklich schöne Aufbau des Skelettes, als vielmehr die Entwickelung und Erkräftigung desselben durch die Einwirkungen der Gymnastik, wodurch das Erstere allerdings indirekt berührt wird.

Es weiß Jedermann, daß bei Leuten, die viele leibliche Handthierung treiben, wie die Schlosser, Schmiede, Holzhauer u. dergl., ein ebenso fester und starker Knochenbau anzutreffen ist, wie er umgekehrt bei stubensitzenden und unthätigen Personen leicht und schwach vorgefunden wird. Die Knochen sind gleichfalls thätige und der Zubildung fähige Organe, welche ihren Nahrungsstoff aus der sie umgebenden Knochenhaut (Periosteum) erhalten. Nach physiologischen Gesetzen geht nun die Ernährung, vollständige Entwickelung und derbere Bildung jedes einzelnen Knochen in dem Grade vor sich, als die sich daran heftenden Muskeln in Thätigkeit versetzt werden. Die Anatomen sind deshalb im Stande, sofort am Skelett zu erkennen, ob sein früherer Inhaber muskelschwach oder muskelstark gewesen ist. An einem turnerisch oder durch angestrengte Körperthätigkeit ausgebildeten Körper zeigen sich die Knochen weit dicker, schwerer, härter, meistentheils länger, und die Ansätze, welche zur Befestigung der Muskeln dienen, treten stärker hervor. Damit hängt auch die dickere und festere Bildung und Beweglichkeit der Gelenkbänder zusammen, welche diese Eigenschaften gleichfalls nur durch andauernde Uebung erlangen können.

Es ist leicht erklärlich, daß die Mehrzahl der gymnastischen Uebungen namentlich in den Gliedmaßen diese Beugsamkeit der Gelenke und Festigkeit der Knochen erreichen hilft, wodurch nicht allein die Gewandtheit des Individuums gefördert, sondern dasselbe auch vor Verletzungen und Leibesbeschädigungen mannigfacher Art geschützt wird, denen verweichlichte und schwächliche Personen bei Unbeholfenheit und Kraftlosigkeit so gar leicht ausgesetzt sind.

Wir können uns nicht versagen, hier noch eine Stelle aus dem angezogenen Werke des Prof. Ideler herzusetzen, welche sich auf Befestigung der Knochentheile bezieht. „Von großer Wichtigkeit," heißt es S. 296 a. a. O., „sind die Hüft- oder Beckenknochen, welche nicht nur als das Verbindungsglied zwischen der den Rumpf tragenden Wirbelsäule und den Oberschenkeln, also gewissermaßen als der eigentliche Stütz- und Schwerpunkt des ganzen Leibes, sondern auch als die Knochenschale anzusehen sind, auf welcher ein Theil der Unterleibsorgane ruht. Die feste Haltung und der kraftvolle Gang des Körpers ist also nur unter der Bedingung möglich, daß jenes knöcherne Becken seine volle räumliche Ausbildung erlangt hat, welches wiederum nur möglich ist, wenn die an dasselbe sich ansetzenden Muskeln des Oberschenkels durch

tüchtige Bewegung beim Gehen, Laufen, Springen, Tanzen ihre volle Entwickelung erlangt haben.

Man kann es auf den ersten Blick an der ganzen Haltung des Körpers erkennen, ob er in dieser Region zur vollen Ausbildung gelangt ist, denn nur unter dieser Bedingung zeigt er jene Leichtigkeit, Sicherheit und Festigkeit in allen Bewegungen, welche es bezeugen, daß in ihm der Schwerpunkt den rechten Ort einnimmt, und daher jenes Schwanken nach den Seiten, jene Hinfälligkeit ausschließt, wodurch die Schwäche der Hüften sich verräth.

Jene Unglücklichen, welche sich durch Schnürleiber und Bandagen wie ein baufälliges Haus durch Stützen und Anker aufrecht erhalten müssen, und in sich kraftlos zusammensinken, sobald sie die äußeren Reifen ablegen; wie leicht wäre ihnen durch gymnastische Uebungen zu helfen gewesen. Auch haben die Vorsteher der besseren orthopädischen Institute es begriffen, daß nur durch letztere die mannigfachen Verkrümmungen und Verkrüppelungen, das Hinken und dergl. gründlich geheilt werden können, und daß alle künstlichen Mittel als Vorbereitungen zu diesem Zwecke dienen können.

Mit Wehmuth muß man hierbei insbesondere der vielen Mütter gedenken, welche der Natur nicht ihren Tribut zollen können, ohne in die höchste Lebensgefahr zu gerathen, weil bei dem Geburtsacte das Kind keinen leichten und freien Durchgang durch die viel zu enge untere Beckenöffnung finden konnte. Schwerlich hat sich bei den Spartanerinnen jemals ein solches herbes Schicksal ereignet, bei welchem man mit Unwillen daran denken muß, daß so wenig Sorge getragen wird, demselben vorzubeugen. Das sind die Folgen eines falschen Schicklichkeitsgefühls, welches aus Prüderie die Aufmerksamkeit von gewissen Nothwendigkeiten des Lebens abwendet, und daher die Rettungsmittel zur rechten Zeit verabsäumt."

Bemerkten wir schon Eingangs dieser Betrachtung, daß das Nervensystem als der eigentliche Regulator des menschlichen Organismus und zugleich als der einzige Vermittler zwischen Seele und Leib von Bedeutung sei, so wird es für unseren Zweck noch wichtig, zuzusehen: wie dieses den Inbegriff aller Körperorgane verknüpfende, also das richtige Verhältniß aller Funktionen bestimmende Band, sich zu den Wirkungen eines rationellen Turnens verhalte.

Schon die gewöhnliche Erfahrung bestätigt es, daß Leute, welche

viel Bewegung haben, sich auch mehr einer heiteren und frischeren Seelenstimmung erfreuen, als solche, die ihr Leben in träger Ruhe dahinbringen. Soll sich das geistige Leben in seiner ganzen Stärke und Klarheit äußern, so muß vorausgesetzt werden, daß das Nervensystem in seiner organischen Thätigkeit rein und ungetrübt sei. Auch im Nervensystem muß, wie in allen übrigen Organen des Körpers, ein immerwährender Stoffwechsel vor sich gehen, eine Bildung und Entbildung, wenn dasselbe zu seinen Lebensäußerungen befähigt sein soll. Wie anderwärts, so ist auch hier das Blut dasjenige Fluidum, welches theils durch Abgabe von Stoffen an die Nervenmasse zum Behuf der Bildungsvorgänge, theils durch seine belebende und erregende Wirkung auf die Hirn- und Nervensubstanz einen mächtigen Einfluß auf die Thätigkeit des Nervensystems ausübt. Diese Bildung und dieser Wiederersatz der Nervenmasse durch Ernährung ist zugleich auch Erzeugung von Kraft; das Blut ist daher für die Nerventhätigkeit durchaus nothwendig. Strömt das Blut lebhaft zum Gehirn, so werden wir aufgeregter, das Seelenleben erhöhter; ein zu großer Blutandrang aber schwächt, oder hebt die Wirkungen des Nervensystems auf, wie dies auch der Fall ist, wenn das Blut in zu geringer Menge zur Gehirnmasse fließt. Die Blutbildung selbst aber hängt ab, wie wir gesehen haben, von der normalen Thätigkeit der Verdauungs- und Athmungswerkzeuge, eben daher haben auch diese Processe einen namhaften Antheil an den lebendigen Thätigkeiten des Nervensystems. Leiden diese Processe, so treten auch bald psychische Störungen ein. Da auch Leber und Milz bei den erwähnten körperlichen Vorgängen betheiligt sind, so finden wir eben deshalb auch diese Organe bei der Seelenstimmung eine nicht ungewichtige Rolle spielen. Man nimmt an, daß Störungen in der Leber besonders auf das Begehrungsvermögen, solche in der Milz hauptsächlich auf das Gefühl wirken. Daß auch die Geschlechtsorgane auf die organische Thätigkeit des Nervensystems bedeutend einzuwirken vermögen, ist namentlich an den traurigen Folgen der Onanie wahrzunehmen, der wir später noch einige Worte widmen müssen. Es versteht sich übrigens von selbst, daß außer dieser organischen Thätigkeit es hauptsächlich eine immaterielle, eine psychische Kraft, eine Lebenskraft ist, welche die Nervensubstanz selbst in Thätigkeit setzt, und diese ist es, welche wesentlich beeinträchtigt und getrübt werden muß.

Aus dem Allen geht jedenfalls so viel klar hervor, daß unser gei-

stiges Befinden wesentlich von unserem körperlichen Zustande abhängt, und daß wir demnach jenes befördern und heben, wenn wir für die leibliche Gesundheit zweckmäßig sorgen. Wird die geistige Thätigkeit übermäßig angestrengt, so wird das Nervensystem so sehr vorherrschend, daß man annehmen kann, daß die Empfindungsfähigkeit in demselben Grade zunimmt, als die Erregbarkeit des Muskelsystems abnimmt. Die hieraus sich entwickelnden schädlichen Folgen sind aber so auffallend und so groß, daß sie allein schon vermögend sein sollten, diese verkehrte Erziehungsweise und dieses beharrliche Streben, dem Körper die ihm gebührende Rücksicht nicht zu erweisen, in das rechte Licht zu stellen.

Zahllose Nervenleiden, unter welchen gewisse Stände schmachten, Muskelschwäche, Melancholie, Hysterie, Hämorrhoiden ꝛc. sind die Folgen jenes Mißverhältnisses, das am nachdrücklichsten durch eine rationelle Turnkunst ausgeglichen werden kann. Durch keine andere Verrichtung des menschlichen Körpers werden die Nerven so direkt zum Stoffwechsel in ihnen selbst veranlaßt und vor dem übermäßigen Zufluß der Säfte bewahrt, als durch Gymnastik, die daher als das beste nervenstärkende Heilmittel zur Anwendung gebracht worden ist.

„Dazu kommt noch," sagt Dr. v. Nußdorf, „daß vermöge des eigenthümlichen Mechanismus im Nervensystem die Wirkung allgemeiner Muskelbewegung nicht auf den Muskel- und Empfindungsapparat beschränkt bleibt. Dieser Mechanismus des Nervensystems ahmt eine Erscheinung nach, die wir in der ganzen Natur finden: den Reflex, d. h. den Rückschlag einer Kraftwirkung nach neuen Richtungen, wenn sie an einem Ziele angelangt ist. Wir sehen diese Erscheinung beim Licht, beim Schall, bei der Wärme, beim Wellenschlage und bei anderen Phänomenen. Im thierischen Organismus sind die Centralorgane des Nervensystems: Gehirn und Rückenmark, das Ziel, an dem die Nervenspannung, die von einem peripherischen Theile ausgeht, sich bricht und auf andere Nervenbahnen reflektirt, zurückgeworfen wird. Daher kommt es, daß alle Muskelbewegung nicht blos die Muskelkraft stärkt, sondern den Stoffwechsel im ganzen Körper belebt. Instinktmäßig hat der Mensch die Muskelaktion zum Tanz und zur Gymnastik ausgebildet, aber zu einer schönen, zu einer graziösen Gymnastik, die, von den Griechen stammend, im Turnen weiter ausgebildet ist. Das Turnen ist die richtige prophylaktische Gymnastik; denn es entspricht dem Schönheitssinn und weckt starke Reflexwirkungen im Körper."

IV.

Die Bedeutung der Gymnastik für das weibliche Geschlecht in Hinsicht auf die gegenwärtigen Culturverhältnisse.

Wenn uns der vorhergehende Abschnitt eine Uebersicht der Einwirkungen geregelter Muskelaktion auf den menschlichen Organismus überhaupt gab, so unterliegt es keinem Zweifel, daß sich die Wohlthätigkeit derselben auch für das weibliche Geschlecht nachweisen läßt, wenn man sonst die Mädchen und Jungfrauen nicht für überirdische Wesen ohne Fleisch und Bein halten will.

Handelt es sich um die Frage: ob die rationelle Turnkunst auch für das andere Geschlecht nothwendig sei?, so ist die Lösung derselben von dem Begriffe einer Nothwendigkeit der Bildung überhaupt abhängig, sofern diese eine harmonische Entwickelung des ganzen Menschen erheischt. Die Gymnastik würde sich von diesem Gesichtspunkte aus als eine sittliche Nothwendigkeit ergeben, während sie oft genug von einsichtigen Aerzten und Erziehern als zweckmäßig und unter den gegenwärtigen Culturverhältnissen fast als unerläßlich für das weibliche Geschlecht bezeichnet wurde.

Wie wir im Besonderen sehen werden, ist die Organisation des weiblichen Geschlechtes so eigenthümlicher zarter und feiner Natur, daß sich die aus Mangel an Bewegung hervorgehenden Schädlichkeiten eines häuslichen Still- und Sitzlebens besonders leicht geltend machen und die Einheit der Lebensthätigkeit des Organismus zum Nachtheile der Gesundheit des Leibes und der Seele zerstören. Treffen jene schädlichen Potenzen im Allgemeinen nicht jene flinken und rührigen Bauern- und Gärtnerdirnen, so häufen sie sich um so mehr bei den Bewohnerinnen der Städte und in den sogenannten gebildeten Ständen, bei denen eine bis zum Uebermaß getriebene Vergeistigung des ganzen Lebens den gesunden Sinn für das, was dem Leibe noth thut, fast ganz verdrängt hat.

Schon im Jahre 1780 klagte Dr. J. P. Frank in seinem „System einer vollständigen medicinischen Polizei" über diese Erscheinung: Ein Frauenzimmer, nach dem, was man guten Geschmack heißt, auferzogen: ist gegen dasjenige, was die Natur ohne uns erzieht, ein wirk-

lich elendes und bedauernswürdiges Geschöpf. Bei der geringsten anhaltenden Bewegung spürt sie alle Empfindungen eines kranken Menschen: Herzklopfen, engen Athem, Zittern und Mattigkeit. Das ewige Sitzen und die nie unterbrochene Ruhe ihrer Bewegungsmuskeln verursachet, daß der Kreislauf nur in denjenigen Gefäßen Platz findet, wohin die Kräfte des matten Herzens für sich allein die Säfte wohl nicht bringen können; aber es ist kaum ein Verdacht von innerer Bewegung des Blutes in solchen Theilen, wozu jene Kraft allein nicht langt, und deren kleinste Adern sich nur durch die vereinigten Kräfte des Kreislaufes anfüllen. Die vornehme Todtenfarbe der Stadtschönheiten und das aufgedunsene Wesen derselben sind die Folgen einer halb erstickten Circulation. Der Einfluß einer solchen Erziehung auf die allgemeine Gesundheit ist, nach dem bloßen Augenschein, von der schlimmsten Gattung; und hierin ist es eigentlich, wo man den Schlüssel zu der überall gemachten niederschlagenden Bemerkung suchen muß, daß die Sterblichkeit unter vornehmen Kindern so sehr viel größer ist, als jene der Landleute."

In der That kann auch keine Abhängigkeit wohl größer sein, als die Abhängigkeit des ungeborenen Menschen von der Gesundheit seiner Mutter. Hier kann, falls die Gebilde und Kräfte des kindlichen Körpers fehlerhaft und schwächlich sind, keine direkt auf das Kind wirkende Schädlichkeit der Außenwelt beschuldigt werden: alle Schädlichkeiten empfängt das Kind durch die Mutter.

„Die Lebenskraft der verzärtelten Mutter," heißt es bei Dr. Frank weiter, „reichet nicht dahin, daß sie der Leibesfrucht die nöthige Nahrung zuschicke. Das wäßrigte, das nur durch künstliches Feuer erhitzte Blut, wie sollte das dem so schnell aus einem Nichts hervorwachsenden Geschöpfe eine mehr als leichtschwammigte Natur mittheilen und eine Substanz geben, die gemacht wäre, den menschlichen Körper mit der in allen seinen Verrichtungen erforderlichen Dauerhaftigkeit zu bewegen, und der Seele mit einer gewissen Behendigkeit und Schnellkraft die äußeren Eindrücke zu hinterbringen? —

Man sehe auf das Schicksal solcher Mütter: man betrachte, wie frühzeitig das, nach der eingeführten Erziehungsart, auch noch mit einigen Vorzügen der äußerlichen Bildung aufgewachsene Frauenzimmer gleich nach dem ersten oder zweiten Kindbett zusammenfalle, und wie außerordentlich ihr dieses natürliche Geschäft zusetze. W a s n ü t z e n

die gestickten Bilder und Schuhe, was die unförmlichen Spitzen und Manschetten, zu einer Zeit dahin getändelt, wo der weibliche Körper zu seiner künftigen Bestimmung und zu allen Verrichtungen des gesellschaftlichen Lebens abgehärtet und zu einer künftigen Dauerhaftigkeit der Gesundheit der Grund gelegt werden sollte? Die Bewegung des Körpers in freier Luft ist beiden Geschlechtern auch gleich nothwendig: sie unterhält den Kreislauf der Säfte und das beseelende Feuer der Nerven, ohne welches nur halb lebendige Kinder geboren werden.

Darum muß jeder würdige Vorsteher der Menschen darauf denken, wie er durch Klugheit und Beispiel dem natürlichen Hange des städtischen Frauengeschlechts zur allgemächlichen Unthätigkeit hemme, und wie er dem Fehler abhelfe, der sich in die Erziehung der vornehmen und mittelmäßigen jungen Frauenzimmer überall, besonders aber in Pensionaten und Mädchenschulen eingeschlichen, wo man meistens so lebt: als wenn man durch Unbeweglichkeit des Körpers alle Fähigkeiten der Seele, mit Verlust seiner Gesundheit, erkaufen müßte."

Und wie steht es nun gegenwärtig um das weibliche Geschlecht in Betreff seiner leiblichen Erziehung und Erkräftigung? Nicht viel besser, wenn wir den Versicherungen sachkundiger Aerzte und einsichtiger Erzieher glauben wollen. Da klagen die Aerzte öffentlich darüber, daß eine genauere Betrachtung des körperlichen Zustandes beim weiblichen Geschlechte uns denselben in einem wahrhaft betrübenden Zustande erblicken läßt, wofür sie die fortwährend und überall hörbaren Klagen über Unwohlsein, über Brust- und Unterleibsbeschwerden, Verdauungsschwäche, Nervenreizbarkeit, Hysterie ꝛc.; den alljährlich sich steigernden Besuch allbekannter und neuentdeckter Bäder; die Unfähigkeit der meisten Mütter zum eignen Säugen ihrer Kinder, die Vorliebe für geistige und körperliche Ruhe u. dergl. m. als auffallende Beweise anführen.

Sehen wir auf die öffentlichen Mädchenschulen und Erziehungsanstalten, so wird man bemerken können, daß sie an jenem Jammer mehr oder weniger Theil nehmen und im Allgemeinen gar wenig Spuren von wahrer Erziehung blicken lassen. Oder ist das Erziehung, wenn die Mädchen vom 6—14. Jahre täglich 6—7 Stunden im Schulzimmer versitzen und außerdem noch mit Schularbeiten 2—4 Stunden in An-

spruch genommen werden, ungerechnet die Beschäftigung mit Nähen, Stricken, Sticken und Häkeln? Ist das Erziehung, fragt ein berühmter Pädagog der Gegenwart, für unsere künftigen Hausfrauen und Mütter? Wird da nicht die Einzelne in der für ihre körperliche Entwickelung so wichtigen Periode ganz wesentlich so beeinträchtiget, daß es jedem vernünftigen Vater, jeder einsichtsvollen Mutter schlaflose Nächte macht, weil sie nicht wissen, wie dem Unglücke zu steuern ist? Also, wenn unseren Knaben Leibesübungen Noth thun, so sind sie für Mädchen noch viel nothwendiger. Und wer dagegen Einspruch thut von Seiten der Weiblichkeit, der zarten Sitte, der Vornehmheit, der kennt und würdigt die Sache nicht und kann nicht begreifen, was eine frische Jungfrau, eine gesunde Mutter, eine lebensfrohe Gattin für Familien- und Staatsleben zu bedeuten hat.

Hören wir noch eine Frau selbst, wie sie sich über die heutige Erziehung des weiblichen Geschlechtes ausläßt*). „Es bleibt mir nun nur übrig, daran zu erinnern, daß jeder Mensch, er sei Mann oder Weib, um zur Erfüllung seiner Pflichten gegen sich und Andere vollkommen befähigt zu sein, nichts so dringend bedarf, als der leiblichen Gesundheit. Es muß daher ein Hauptaugenmerk jeder Erziehung sein, dieses kostbare Gut dem Kinde zu sichern. Seltsam genug scheint es, als ob die weibliche Erziehung unserer Zeit es geflissentlich darauf anlegt, dasselbe zu zerstören.

Die Bleichsucht, diese Krankheit, die mit jedem Jahrzehnt sich weiter in der Welt verbreitet, die ungeheure Menge der schiefen, verkrüppelten Mädchen, der frühe Verlust der Zähne und der Haare beim weiblichen Geschlecht, das sind die Resultate unserer engen, dumpfigen Mädchenschulen, und der thörichten Manie, die früheste weibliche Jugend schon zu sitzender Beschäftigung in engen, pressenden Kleidern zu zwingen.... Ich will nur darauf aufmerksam machen, daß dem kindlichen Körper das Krumm- und Sitzleben in engen verschlossenen Räumen unberechenbaren Nachtheil bringen muß. Auf diesen in langen Reihen stehenden Kinderstühlchen wird der erste Grund der Rückgrathsverkrümmungen, der ungleichen Hüften, der zu kurzen Füße gelegt, mit denen jetzt so viele

*) Ueber die Erziehung des weiblichen Geschlechts. Von Julie Burow (Frau Pfannenschmidt), Bromberg 1854.

Menschen ihr Erdendasein hinschleppen. Daß die Tortur, welche die armen Kinder bei ihren Sitzlectionen aushalten, im Allgemeinen schlimmere Folgen bei den Mädchen, als bei den Knaben hat, liegt in zweierlei Umständen.

Für's Erste ist das Knochengerüste des weiblichen Körpers von Hause aus weicher, feiner und darum leichter verschiebbar, als das des männlichen, dann aber auch begünstigt die Kleidung der Knaben, das überall nur leicht anliegende, nirgend pressende Kittelchen, die Circulation des Blutes und die Möglichkeit des freien Athmens mehr, als die engen und namentlich die Herzgrube und den Magen sehr beengenden Kleider der Mädchen."

Um eine Uebersicht von den Anforderungen zu bekommen, welche gegenwärtig Seitens der Erziehung an die weibliche Jugend gemacht werden, mögen hier einige Unterrichtspläne aus dem Jahre 1854 folgen, wie sie uns aus verschiedenen Kreisen der Mädchenerziehung gerade zur Hand sind:

1. Stundenplan eines Mädchens von 14 Jahren aus den höchsten Ständen:

Stunden.	Montag.	Dienstag.	Mittwoch.	Donnerstag.	Freitag.	Sonnabend.
8—9	Klavierübung.	Französ. Schreiben.	Klavierübung.	Klavierübung.	Schönschreiben.	Klavierübung.
9—10	Vorbereitung.	Klavierübung.	Vorbereitung.	Deutsche Literatur.	Klavierüben.	Vorbereitung.
10—11	Deutsche Stunde.	Geographie.	Religion.	Turnunterricht.	Vorbereitung.	Religion.
11—12	Turnunterricht.	Klavierstunde.	Vorbereitung.	Vorbereitung.	Geographie.	Vorbereitung.
12—1	Vorbereitung.	Weibliche Handarbeit.	Italienische Sprache.	Klavierstunde.	Klavierstunde.	Italienisch.
2—4			Spazierengehen.			
4—5	Vorbereitung.	Vorbereitung.	Vorbereitung.	Vorbereitung.	Naturlehre.	Vorbereitung.
5—6	Englische Sprache.	Rechenstunde.	Französisch.	Englische Sprache.	Rechenstunde.	Geschichte.
6—7	Weibliche Handarbeit.	Mythologie.	Tanzunterricht.	Geschichtsunterricht.	Tanzunterricht.	Französisch.

2. Lectionsplan der I. Klasse einer öffentlichen Schule für Mädchen aus den höhern Ständen:

Stunden.	Montag.	Dienstag.	Mittwoch.	Donnerstag.	Freitag.	Sonnabend.
8—9	Religion.	Schönschreiben.	Bibelkunde u. Predigtwiederholung.	Religion.	Bibelkunde und Texterklärung.	Deutsche Sprache u. Literatur.
9—10	Französisch.	Deutscher Styl.	Zeichnen.	Geographie.	Schönschreiben.	Zeichnen.
10—11	Geschichte.	Religionsgeschichte.	Französische Conversat.	Französisch.	Französische Conversat.	Geschichte.
11—12	Rechnen.	Französisch.	Französisch.	Rechnen.	Singen.	Deutsch lesen.
2—3	Geographie.	Rechnen.		Naturgeschichte.	Physik.	
3—4	Weibliche Arbeiten.	Weibliche Arbeiten.	Weibliche Arbeiten.	Weibliche Arbeiten.	Weibliche Arbeiten.	
4—5	Weibliche Arbeiten.	Weibliche Arbeiten.	Weibliche Arbeiten.	Weibliche Arbeiten.	Weibliche Arbeiten.	

3. Lectionsplan der I. Klasse einer öffentlichen Bürger-Mädchenschule:

Stunden.	Montag.	Dienstag.	Mittwoch.	Donnerstag.	Freitag.	Sonnabend.
8—9	Religion.	Relig. Aufgaben und Bibelerklärung.	Biblische Geschichte.	Religion.	Religionsgeschichte.	Texterklärung.
9—10	Lateinisch Schreiben.	Deutsche Sprache.	Leseübung.	Declamiren.	Deutsche Sprache.	Ueberhören.
10—11	Rechnen.	Rechnen.	Deutsche Sprache.	Rechnen.	Rechnen.	Naturkunde.
11—12	Geographie.	Deutsch. Schreiben.	Geographie.	Geschichte.	Deutsch. Schreiben.	Singen.
2—3	Zeichnen.	Weibliche Arbeiten.		Weibliche Arbeiten.	Weibliche Arbeiten.	Weibliche Arbeiten.
3—4	Zeichnen.	desgl.		desgl.	desgl.	desgl.
4—5	Französisch.			Französisch.		

4. Lectionsplan der I. Klasse eines Pensionats für Mädchen aus den höheren Ständen:

Stunden.	Montag.	Dienstag.	Mittwoch.	Donnerstag.	Freitag.	Sonnabend.
8—9	Religion.	Ueberhören biblischer Sprüche u. Gesangbuchslieder.	Bibelkunde.	Religion.	Christliche Religionsgeschichte.	Bibellesen.
9—10	Französisch.	Zeichnen.	Französ. Grammatik.	Französisch.	Orthographie.	Deutsche Sprache.
10—11	Culturgeschichte.	Zeichnen.	Rechnen.	Singen.	Declamiren.	Geographie.
11—12	Arbeitsstunde.	Französisch.	Geographie.	Geschichte.	Kalligraphie.	Weibliche Arbeiten.
2—3	Schreiben.	Englisch.		Weibliche Arbeiten.	Englisch.	
3—4	Geschichte.	Weibliche Arbeiten.		Weibliche Arbeiten.	Arbeitsstunde.	
4—5	Rechnen.	Naturgeschichte.		Naturlehre.	Rechnen.	

Unter diesen Lectionsplänen wird sich Nr. 1 noch als derjenige erweisen, welcher das leibliche Leben am meisten berücksichtigt und einer sorgfältigeren Beachtung werth hält. Es mag sein, daß die Privaterziehung, wie sie hier vorliegt, sich bequemer einrichten kann, als die öffentlichen Mädchenschulen; allein die letzteren machen denn doch ihrem Unterrichts- oder sogenannten Klassenziele zu viel, und der eigentlichen Erziehung, die auch das Leibliche mit umfassen muß, zu wenig Concessionen. Was v. Radowitz im Allgemeinen von den Schulen sagt: „Aber ich kann doch auch nicht die Augen dagegen schließen, daß allmälig das Element des **Unterrichtes** so ausschließlich vorgewogen hat, daß die andere Seite jeder Schule: die **Erziehung** vollkommen verschwunden ist", leidet auch auf die Mädchenschulen seine Anwendung.

Wenn die Lehrstunden der Unterrichtspläne Nr. 2, 3 und 4 ohne Unterbrechung gehalten, wenn den Mädchen dazwischen keine Erholungspausen gegönnt werden und zu diesem Zwecke nicht freie Plätze oder wenigstens Hofräume zu Gebote stehen, wenn auch sonst keine geeigneten Mittel zur Beseitigung der nachtheiligen Einflüsse des Sitz-

und Stubenlebens Beachtung finden, so muß man zugeben, daß das reizendste und harmloseste Alter des weiblichen Lebens, statt seiner ursprünglichen Bestimmung gemäß der Entfaltung körperlicher Kräfte gewidmet zu sein, unter Anstrengungen und Mühseligkeiten des Lernens nur zu häufig verbittert wird. Man mag sich nicht dadurch täuschen lassen, daß die Schülerinnen meist in der Schule ein frisches und gesundes Aussehen haben. Die Jugendkraft ist denn doch noch so mächtig, daß sie den zerstörenden und hemmenden Einflüssen erst allmälig unterliegt und jene Uebelstände sich erst später herausstellen. Sagt man etwa: „die Schülerinnen haben wohl viele Unterrichtsstunden; allein darunter sind viele für weibliche Handarbeiten, die ihnen zur Erholung dienen", so ist das denn doch ein eigen Ding mit dieser Erholung, welche die nothwendige leibliche Bewegung ausschließt. Wie sehr gegen ein Ueberhäufen mit häuslichen Arbeiten in den Mädchenschulen angekämpft werden muß, sagt uns eine ganz zeitgemäße Verfügung der königl. preuß. Regierung, die hier ihre passende Stelle finden mag:

„Aus dem uns vorliegenden Verzeichnisse der schriftlichen Arbeitshefte, welche die Schülerinnen der oberen Klasse in der Mehrzahl der hiesigen höheren Töchterschulen sich anzulegen gehalten sind, ist es uns zur Gewißheit geworden, daß die vielfach gehörten Klagen über die zu große Menge von schriftlichen Arbeiten, mit denen jene Schülerinnen *zum Nachtheile für ihre Gesundheit, zur Beeinträchtigung des erziehenden Einflusses des Familienlebens und zur Gefährdung wahrer weiblicher Bildung* vielfach belastet werden, nicht unbegründet sind.

„Wir sind weit davon entfernt, zu verkennen, daß es gewisse Gegenstände des Unterrichtes in höheren Töchterschulen giebt, welche zu ihrer erfolgreichen Betreibung auch die Hervorziehung des häuslichen Fleißes der Schülerinnen in der Anfertigung schriftlicher Arbeiten nothwendig machen. Aber wir können es nicht für angemessen erachten, wenn, wie dies in hiesigen Lehranstalten vorkommt, die in der Schule gegebenen *geographischen, naturhistorischen, physikalischen, literär-historischen* und *mythologischen* Belehrungen von den Schülerinnen in besonderen Heften zu Haus ausgearbeitet werden. Vielmehr ist es zweckmäßig, daß der Lehrer in diesen Gegenständen an einen gedruckten, auch in den Händen der Schülerinnen befindlichen Leitfaden seine Unterweisung anschließe, und dadurch nicht nur

seinem Unterrichtsgange die erforderliche Sicherheit gebe, sondern auch den Schülerinnen die Möglichkeit einer erfolgreichen Wiederholung des Vorgetragenen gewähre.

„Wir veranlassen die Schuldeputation, hiernach die Vorsteher und Vorsteherinnen der höheren weiblichen Bildungsanstalten mit Anweisungen zu versehen, und die betreffenden Schulvorstände aufzufordern, sich die Ueberwachung der häuslichen Arbeiten der Schülerinnen in dem vorbemerkten Sinne angelegen sein zu lassen. Berlin, d. 23. Dec. 1853.

Königl. Schulcollegium der Provinz Brandenburg.

An den Magistrat hiesiger Haupt- und Residenzstadt."

Die meisten Mädchenschulen leisten der Entwickelung des körperlichen Lebens und der Leibesbildung, etwa durch Einführung eines angemessenen gymnastischen Unterrichtes, nicht den geringsten Vorschub und beruhigen sich damit, daß das Haus schon dafür sorgen werde. Man bedenkt aber dabei nicht, daß die Schule schon durch Unterrichts- und Arbeitsstunden so viel Zeit in Beschlag nimmt, daß selten noch Stunden für leibliche Uebungen gewonnen werden, abgesehen davon, daß die Eltern die für den gymnastischen Unterricht erforderlichen Einrichtungen selten zu beschaffen im Stande sind. Auch vertrauen die Eltern wiederum der Schule, daß diese solche Vorkehrungen treffen werde, wie sie ihren Töchtern gut und heilsam sei. So verläßt sich der Eine auf den Anderen und in der Regel pflegen dann die armen Mädchen die Verlassenen zu sein. Die Schule hat jedenfalls die Initiative zu ergreifen, da von ihr und ihren Vertretern mehr sachkundige Einsicht vorausgesetzt werden muß. Denn wie wenig die Eltern selbst noch heutzutage das Leben des jugendlichen Körpers kennen und die Heilsamkeit leiblicher Uebung zu würdigen wissen, ist ein Erfahrungssatz, dem wir neuerlich wieder in einer Ansprache an Lehrer begegnen, welche Schulrath Bormann mit den Worten beginnt: „Gewiß ist es Ihnen schon oft vorgekommen, daß Eltern Ihnen ihre eben schulpflichtig gewordenen Kinder mit der Bemerkung zum Unterrichte in der Schule übergeben haben: wir verlangen für's Erste noch keine besonderen Fortschritte von unseren Kindern; *sie sollen zunächst nur stillsitzen lernen.*" Die Schule geht dann wohl auf solche Zumuthungen ein und es läßt sich leicht errathen, wie es dem Kinde unter der Fürsorge von Eltern und Lehrern ergeht, welche seine Natur und Bedürfnisse ver-

kennen. „Je jünger die Kinder sind, desto unnatürlicher ist es, wenn man von ihnen Ruhe, Stillsitzen und langes Ausdauern in einer Stellung fordern oder ihnen gar als Verdienst anrechnen wollte", bemerkte schon Niemeier.

Nun gehe man einmal in unsere Mädchenschulen und Pensionate und sehe zu, wie der hier beregte Gegenstand beachtet wird. Mit seltenen Ausnahmen sind die Einrichtungen so, daß die Schülerinnen den größten Theil des Tages versitzen müssen und mit Lectionen aller Art förmlich abgehetzt werden. Man macht sich dann oft förmliche Vorwürfe, wenn ja einmal eine Stunde zum Spazierengehen verwendet wird. Es könnte ja etwas versäumt werden, meint der ängstliche Director oder die besorgte Directrice. Wir begegnen hier einer heillosen Begriffsverwirrung mit dem Versäumen. Wenn in einer Erziehungsanstalt für Mädchen die Zöglinge Tag für Tag mit wissenschaftlichen oder sprachlichen Lectionen, oder mit weiblichen Arbeiten, oder mit Musik- und Zeichenstunden an die Schulbank gebannt werden, ohne daß ein Stündchen der freien Bewegung, dem heitern Spiele oder der wohlthätigen Körperübung gewidmet wird, das ist Versäumniß. Viele Mädchenpensionate sorgen für das Körperliche ihrer Pflegebefohlenen nur äußerst sparsam, denn das Spazierengehen wiegt dem ganzen Einflusse des übrigen Lebens gegenüber für seinen Zweck zu wenig. Wenn die Pensionärinnen paarweise und gemessenen Schrittes über die Promenaden wandeln, so will das als Leibesbewegung nicht viel sagen, denn sie werden sich, zu Hause angekommen, vielleicht ebenso verdrossen wieder an ihre Arbeit setzen, wie sie dieselbe verließen. Es liegt auf der Hand, daß unzureichende körperliche Uebung und Erholung auch eine lähmende Rückwirkung auf Geist und Gemüth äußert, überhaupt mehr Gebundenheit der geistigen Kraft, ein mehr oder weniger verstimmtes, verdrossenes Wesen, daher allein schon nicht selten gestörte Aufmerksamkeit und Zerstreutheit während des Unterrichtes, Unlust und Lässigkeit bei den häuslichen Vorbereitungen zur Folge haben. So vortheilhaft sich das Spazierengehen schon wegen des Genusses einer frischen Luft empfiehlt, so ist es doch hinsichtlich einer wirklich fördernden Bewegung der Muskelpartieen zu einseitig und unzureichend, um auf die einzelnen Systeme und Organe des Körpers einen wohlthätigen und nachhaltigen Einfluß ausüben zu können. Dazu kommt noch, daß die jungen Mädchen nur bei gutem Wetter von diesem Erholungsmittel Gebrauch

machen, während bei unfreundlicher und veränderlicher Witterung in der Regel fortgesessen wird.

Sehr viele Eltern und Erzieher haben den Tanzunterricht als schicklicheres Surrogat an die Stelle der Gymnastik gesetzt. Die diätetische Bedeutung des Tanzes ist von älteren und neueren Aerzten wohl anerkannt worden, sofern derselbe in dem gehörigen Maße und das Natürliche nicht überschreitend geübt wird. Als Körperübung ist jedoch das Tanzen gleichfalls sehr einseitig und führt nicht zu der so nothwendigen harmonischen Durchbildung des Organismus, wie es durch einen rationellen Turnunterricht geschieht, der überdies in seiner modernen Gestaltung viele Elemente der Tanzkunst mit aufgenommen hat. Ein guter Turnunterricht ist die beste Propädeutik für den Tanzunterricht, der bei falscher Behandlung und zu früher Betreibung mancherlei moralische Bedenken vom Standpunkte der Erziehung aus rege macht, die Caroline Rudolphi mit den Worten andeutet: „Es ist nicht genug, daß der Tanzmeister seine Kunst verstehe, er muß sie auch auf die rechte Weise mitzutheilen verstehen. Nicht leichter hören Kinder auf, Kinder zu sein, als beim Tanzunterrichte. Wenn sie da nicht als Kinder behandelt werden, wenn ihre Unschuld und Unbefangenheit da nicht respectirt wird, so verlieren wir oft den Preis der äußersten Sorgfalt von 11—12 Jahren in wenig Stunden. Es entwickeln sich da nicht nur Eitelkeit, sondern ganz andere Gefühle und Begriffe, von denen wir wollen, daß sie noch Jahre lang schliefen, und sie schießen schnell und üppig auf, wie Treibhauspflanzen."

Man mag es zu vertheidigen wissen, daß die Uebungen in Wissenschaften, Künsten und Fertigkeiten dem Mädchen aus den gebildeten Ständen nicht erlassen werden dürfen. Der Fehler unserer Einrichtungen liegt auch nicht in den Lehrobjecten der Mädchenschulen, als ob unsere Mädchen etwa zu viel lernten. „Im Gegentheil," sagt Diesterweg, „sie lernen zu wenig, d. h. sie bekommen zu wenig Einsicht." Wir verwechseln Kenntnisse mit Einsichten. Und wie ist es möglich, in jenen viel zu leisten, da mit 14 und 15 Jahren die „junge Dame" fertig sein muß? Wenn sie länger lernten, täglich ein paar Stunden, so könnte man ihrem Geiste und Körper Zeit gönnen, sie kämen viel weiter. Also in dem Zusammenhäufen der Lern- und Sitzstunden auf die für die körperliche Ausbildung der Mädchen wichtigste Zeit liegt das Unnatürliche unserer Schuleinrichtungen. Es geschieht in der Periode

vom 6—15. Jahre die Fortschreitung der Körperentwickelung so rasch, daß eine Versäumniß in der Unterstützung derselben später nicht wieder nachgeholt werden kann.

Einen interessanten Gegensatz zu diesen jedenfalls unpraktischen und nachtheiligen Einrichtungen bildet die Mädchenerziehung in England, wie sie dort nach den Mittheilungen öffentlicher Blätter, namentlich in den höheren Ständen, gäng und gäbe ist. Ein Berichterstatter über diesen Gegenstand behauptet in den Gutzkow'schen „Unterhaltungen", daß die Schönheit der vornehmen Engländerinnen außerordentlich sei und mehr als eine Folge der Erziehung, als der Abkunft angesehen werden müsse. Wie bei den Griechen schön zu sein ein Verdienst gewesen und jede Mühe angewendet worden sei, die höchste Schönheit zu erzielen, so wäre es auch bei der englischen Aristokratie der Fall. Eine unendliche Sorgfalt werde hier auf das Aeußere verwendet und das Resultat stelle sich im Laufe der Generation wunderbar heraus. Zur Begründung dieser Behauptung giebt der Referent kurze Andeutungen über das System der physischen Pflege eines vornehmen englischen Mädchens.

Eine kleine englische Aristokratin nimmt sich bei ihrer Geburt an sich nicht viel anders aus wie jedes andere Menschenkind. Das kleine Wesen erhält ein hartes Bettchen, wird mit einer Decke bedeckt, weiß nichts von Federkissen und darf seine Glieder frei bewegen. Nirgends wird es eingeengt. Das erste Gesetz, das der Wärterin gegeben wird, ist: die Kleine unter keiner Bedingung aufrecht auf ihrem Arme zu tragen. Das Rückgrat, dieser langsam sich entwickelnde Theil des Menschen, ist noch nicht kräftig genug, den Kopf zu stützen. Durch zu frühes Aufrechthalten desselben wird häufig der Keim zu den künftigen Verkrümmungen gelegt. Das Kind ruht flach wie im Bettchen so auf den Armen der Wärterin und darf erst nach vier bis fünf Monaten aufgerichtet werden. Ebenso wenig ermuthigt man es später zum Gehen. Es mag sitzen, sich auf dem Teppich wälzen und seine Füße versuchen, wenn es selbst die Kraft dazu fühlt; aber die deutsche Ungeduld, ein Kind zum Laufen zu bringen, fehlt gänzlich. Von seiner Geburt an wird das Kind täglich gebadet und das nie warm. Vom ersten Jahre an sind seine Mahlzeiten täglich auf drei beschränkt, und diese Regel ist so unumstößlich, daß kein Kind daran denkt, außer der Zeit zu begehren. Gleich nach dem Frühstück geht es zwei Stunden in die Luft, dann wird

geschlafen; der ganze Nachmittag wird wieder draußen zugebracht. Von Klein auf tragen die Kinder der Aristokratie ausgeschnittene Kleider und kurze Aermel; durch dieses Entblößen der Glieder wird ihre Abhärtung und eine schöne Rundung befördert. Sobald das Kind des Schlafs am Tage nicht mehr bedarf, wird es nach seiner Rückkehr von der Promenade auf die Erde gelegt, wo es ganz gerade ausgestreckt eine Stunde liegen mag, damit die Muskeln wieder Spannkraft gewinnen. Dies Strecken auf einer geraden Fläche hat außerdem noch den Vortheil, daß dadurch der Rücken ganz flach liegt und die Schulterblätter eingedrückt werden. Die Haare sind besonderer Gegenstand der Sorgfalt. Sie werden von Klein auf gelockt. Selten läßt man sie vor dem zwölften Jahre lang wachsen. Zunächst kommt dann der Gang und die Haltung. Vom fünften Jahre an muß das Kind tanzen lernen und dies alljährlich wiederholen; ist dies noch nicht hinreichend, um ihr einen festen Gang zu geben, so muß ein Exercirmeister diesem Mangel nachhelfen und sie förmlich marschiren lassen.

Wenn ein Mädchen täglich zweimal eine lange Promenade macht, tanzen lernt, ein bis zwei Stunden gestreckt auf der Erde liegt, so verkürzen sich dadurch die Tage, und sie ist nicht im Stande, viele Stunden Unterricht zu haben. Dafür aber bleibt eine Engländerin auch bis zum 18. Jahre in der Schulstube und holt dadurch Vieles wieder ein, außerdem daß sie dem Körper die Zeit gönnt, sich völlig zu entwickeln. Ihre Haltung ist dabei ein beständiger Gegenstand der größten Aufmerksamkeit. Ein junges Mädchen darf nie gebückt sitzen. Hält sie ein Buch, so mag sie sich zurücklehnen; schreibt sie, so darf darum der Kopf noch nicht auf die Hand sinken. „Mein Kind wächst nur einmal," sagt eine englische Mutter, „und darum ist mir in diesen Jahren nichts so wichtig als das Auge, das von früh bis spät in diesem Sinne über sie wacht. Alles Andere kann später eingeholt werden." —

„Wie anders bei uns!" fährt der Berichterstatter fort. „Statt des kalten Bades, des gesunden Frühstücks, der stärkenden Promenade in der frischen Morgenluft eilt bei uns das junge Mädchen gleich an ihren Anzug, an ihren Unterricht, schlürft dann den heißen Kaffee, macht Musik und sitzt von acht bis zwölf in einer heißen Stube, wohl gar hinter dem Schultisch, wo ihre ermüdeten Muskeln keinen Anlehnepunkt suchen dürfen, wo Niemand darauf sieht, wie die Pflanze auch hinsichtlich ihres

physischen Wachsthums in diesen Stunden gedeihe. Bei Tische mag sie essen, was ihr beliebt, nicht was eine gesündere Nahrung ist. Der Nachmittag sieht sie wieder beim Unterricht, der Abend erfordert eine Vorbereitung für den nächsten Tag, eine Promenade ist nur des besonderen Vergnügens halber da und kommt selten vor, ihr Abendessen ist vielleicht der unglückselige schwache Thee, das ungesundeste aller Getränke, die Stunde des Zubettgehens bestimmt ihre Müdigkeit und die Nacht bringt diese erhitzte, entnervte, überreizte Entwickelung auf weichen Federbetten zu, um am folgenden Morgen erschlafft denselben Kreislauf zu beginnen! Wohin soll das führen? Was ist die jetzige Generation und was wird die nächstfolgende sein? Ein krankes, unschönes Geschlecht, reizbar, ewiger Anregung bedürftig und alle seine Unarten durch seine Nerven entschuldigend.

Diese Anführungen mögen besonnenen Eltern und Erziehern Veranlassung sein, mit größerer Entschiedenheit sich der Erziehung des weiblichen Geschlechtes in gedachtem Sinne anzunehmen. Die rationelle Turnkunst ist für dasselbe in der Zeit, wo der Körper wächst und sich entwickelt, nicht blos zweckmäßig, sondern nach den obwaltenden Verhältnissen sogar nothwendig. Es giebt kein geeigneteres Mittel, den weiblichen Organismus zu stärken, zu kräftigen und zu natürlicher Wohlgestalt auszubilden. Wir werden auch besonders nachweisen, daß dadurch die hauptsächlichsten Krankheitsanlagen, zu denen der weibliche Organismus besonders disponirt ist, verhütet und sogar gehoben werden können.

Vor Allem nehme die Schule sich dieser Angelegenheit an und suche ihr eine solche Gestaltung zu geben, daß sie damit ihre eigene Aufgabe fördere und sich als eine wahre Erziehungsanstalt erweise. Hat man bei der gegenwärtigen Organisation der Mädchenschulen keine Zeit mehr frei für den so nöthigen Turnunterricht, so mag man getrost von anderen Lehrobjecten die allzuviele Zeit, welche denselben eingeräumt wurde, für die Ausbildung des Leibes zurückfordern. Hoffentlich wird mit der Verbreitung einer rationellen Gymnastik für die weibliche Jugend auch eine gleichmäßige geistige und leibliche Erziehung allgemeiner und die vorwiegend geistige und dabei den Leib vernachlässigende immer seltener.

V.

Der Charakter des weiblichen Organismus und des weiblichen Lebens im Zusammenhange mit der weiblichen Bestimmung.

Die Beschäftigung mit der leiblichen Ausbildung der heranwachsenden Geschlechter setzt nothwendiger Weise die Bekanntschaft mit der Naturlehre des menschlichen Körpers voraus, und für den Zweck der weiblichen Gymnastik sind noch besondere Rücksichtnahmen nöthig, da sich der Charakter des weiblichen Lebens im Gegensatze zu dem des männlichen ganz anders ausprägt. Erziehung ist Entwickelung der persönlichen Eigenthümlichkeit, weshalb auch die Principien bei Entwickelung der Eigenthümlichkeiten des weiblichen Geschlechtes zum großen Theil aus der leiblichen Organisation desselben herzuleiten sind, die wir hier zu diesem Zwecke einer näheren Betrachtung unterwerfen müssen.

Die vollständige Ausbildung des weiblichen Organismus fällt bei uns gewöhnlich in die ersten 18—20 Lebensjahre des Individuums, das in diesem Zeitraume vier deutlich unterscheidbare Stufen: das Säuglingsalter bis zu einem Alter von $^3/_4$ Jahren — das Kindesalter bis zum 8. Jahre, das Mädchenalter bis zum 14. oder 15. Jahre und das Jungfrauenalter bis zum 18. oder 20. Jahre — zu durchlaufen hat. Es sind diese Entwickelungsstufen bei der physischen Erziehung und Ausbildung recht wohl zu beachten, so daß wir hinsichtlich der ihnen entsprechenden Leibesübungen und diätetischen Maßregeln besonders darauf zurückkommen.

Im Säuglingsalter zeigt sich noch der Charakter der Hülflosigkeit und der Mangel einer festeren Bildung aller Theile des Organismus. Die Schädelknochen berühren sich noch nicht, sondern sind nur durch eine häutige Substanz mit einander verbunden. Das Gesicht der Neugeborenen erscheint als bloßer Anhang des Schädels, dasselbe ist klein, niedrig, unausgebildet und ausdrucklos, weil die Nasenhöhle mit ihren Nebenhöhlen, besonders der Oberkieferhöhle, und die Zahnzellen mit den Zähnen theils noch gar nicht vorhanden, theils noch sehr klein und niedrig sind.

Auch in der ersten Jugend oder dem Kindesalter zeigt sich der Körper noch schwach und ohne bestimmte Ausprägung der Form, die erst gegen das Ende dieser Periode anfängt, in charakteristischen Merkmalen das Geschlecht zu verrathen. Während beim Säugling Rumpf und Gliedmaßen kurz und dick sind, stellt sich schon beim ein- und zweijährigen Kinde ein besseres Verhältniß heraus, das sich den normalen Proportionen des Erwachsenen immer mehr nähert. Nach und nach erhält der ganze Körper durch die fortschreitende Verknöcherung seinen festen Halt, der durch Erkräftigung der Muskeln so unterstützt wird, daß ein aufrechter, wenn auch noch unsicherer und schwankender, Gang stattfinden kann. Der Gesichtsausdruck läßt schon das Geschlecht errathen; auch in den Neigungen und Spielen drückt sich die Mädchennatur aus.

Durch den Zahnwechsel wird die zweite Jugend oder das Mädchenalter eingeleitet, in welchem sich der Geschlechtscharakter nach seiner körperlichen und geistigen Seite immer mehr herausstellt. Die Körpergröße beträgt jetzt nur 4 Fuß, die Knochen gewinnen an Festigkeit und die Muskeln an Spannkraft. Namentlich erhält beim Mädchen das Becken eine größere Ausdehnung in die Breite, wodurch die sogenannte Taille deutlicher hervortritt. Der Gesichtsausdruck zeigt Sanftmuth und Anmuth; auch durch graziöse und leichte Haltung und Bewegung des Körpers unterscheidet sich schon hier das Mädchen vortheilhaft vom Knaben. Während sich bei diesem auf der gleichen Stufe das Fettpolster unter der Haut verliert, bleibt dasselbe beim Mädchen und giebt den Gliedmaßen desselben eine schöne Rundung.

Diese Metamorphose erfolgt in der Zeit vom 8. bis zum 14. oder 15. Jahre, worauf das Jungfrauenalter eintritt, in welchem die Ausbildung der Geschlechtsreife etwa bis zum 17. oder 18. Lebensjahre, selten später erfolgt. Es kündigt sich diese Periode in der Erhebung der Brustdrüsen, in der Busenbildung, sowie in der Entwickelung eines breiteren Beckens an, womit der Eintritt der für das weibliche Leben so wichtigen Menstruation im Zusammenhange steht. Mit dem 18. Lebensjahre pflegt die Jungfrau im Gesicht, in Haltung und Bewegung den vollendeten weiblichen Charakter zu zeigen, der vom männlichen in folgenden Punkten abweicht.

Schon äußerlich läßt sich wahrnehmen, daß der ausgebildete weibliche Körper in allen seinen Theilen meistens kleiner, zarter und

weicher gebaut ist. Im Allgemeinen hat das Weib eine mehr rundliche, der Mann eine oblonge Körperform.

Besonders die langen Knochen und Rippen sind schlanker und feiner, und es fehlen dem weiblichen Skelet jene Rauhigkeiten, welche am männlichen durch Erhabenheiten und Vertiefungen gebildet sind. Während diese Hervorragungen und Vertiefungen beim Manne zum Anheften der stärkeren Muskelanlage dienen, fallen sie beim weiblichen Organismus schon deshalb weg, weil dieser ein wenig ausgearbeitetes Muskelsystem zeigt. Dadurch erscheinen die äußeren Umrisse des weiblichen Körpers mehr abgerundet, wellenförmig und zart, was vornehmlich noch durch eine größere Menge des unter der Haut liegenden Fettes unterstützt wird. Es füllt dieses Fettpolster die Zwischenräume der Muskeln aus. Auch die äußere Haut des Weibes ist dünner, durchscheinender, weicher und weniger dunkel gefärbt, als die des Mannes.

Der Knochenbau des Weibes ist überhaupt weniger massenhaft und die einzelnen Knochen sind verhältnißmäßig kleiner, rundlicher und weniger hart. Während z. B. im männlichen Körper die Knochen $^{10}/_{100}$ aller Bestandtheile ausmachen, so kommen im weiblichen Körper nur $^{8}/_{100}$ auf die Knochen. So wird auch das gewöhnliche Gewicht eines männlichen trocknen Skelets auf 150—200 Unzen, das eines weiblichen dagegen nur auf 106—150 Unzen festgestellt. Während sich die durchschnittliche Größe des weiblichen Körpers zwischen 4 Fuß 8 Zoll und 5 F. 8 Z. hält, wechselt die Größe der Männer zwischen 5 und 7 Fuß.

Am Rumpfe des männlichen Körpers zeigt sich die größte Breite in der Schultergegend, während sich dieses Verhältniß beim weiblichen Körper umkehrt. Hier ist die Rumpfbreite z. B. da, wo die Arme eingewachsen sind, $8^1/_2$—12 Zoll, dagegen die Breite von einem Hüftknochen bis zum andern 11 — $13^1/_2$ Zoll. Nach diesem Verhältniß erscheint der weibliche Rumpf als ein Kegel, dessen Spitze in der Schultergegend, die Basis aber in den Hüften zu denken ist. Wegen dieser größeren Hüftbreite und der weiteren Auseinanderstellung der Oberschenkel in den Pfannen, tritt eine abweichende Stellung der Ober- und Unterschenkel zu einander ein, indem sich die Oberschenkel in der Kniegegend nähern, die Unterschenkel sich dagegen nach den Fußgelenken zu wieder von einander entfernen.

Die mehr rundliche Bildung des weiblichen Kopfes stellt sich als charakteristisches Merkmal dar, womit das kleinere, zartere und mehr kindliche Gesicht übereinstimmt, das dem weiblichen Antlitze mehr das Gepräge von einem gemüthlichen Leben verleiht, während sich in dem männlichen geistiger Ausdruck verräth. Die Schultern sind beim weiblichen Geschlechte geneigter und schließen sich allmäliger an Hals und Oberarm an, während das beim männlichen Organismus meist unter einem rechten Winkel geschieht. Der weibliche Hals ist fast durchweg etwas länger, schlanker und dünner, auch mit einigem Fett unterlegt, wodurch, sowie durch die Kleinheit des Kehlkopfes, die sanfte, runde Form bedingt ist.

Dem kleineren Typus im Allgemeinen entsprechen auch die zarteren und kürzeren Gliedmaßen des Weibes. Die Frauenhand ist in der Regel kleiner, schmaler, weicher, glätter, zarter und in den Fingern rundlicher gebaut, als die Männerhand. Mehr fast noch als bei der Hand zeigt sich eine Verschiedenheit im Fuße, der bei der Frau allemal schmaler erscheint als bei dem Manne. An den Armen zeigt sich die erwähnte Zartheit und Rundung der weiblichen Form ganz besonders. Der weibliche Oberschenkel ist gleichfalls dicker und runder als der männliche und es steht mit dem allgemeinen Charakter des Weibes in Uebereinstimmung, wenn die Kniee und Füße dieselbe abgerundete und sanfte Form zeigen, wie der ganze Körper. Die längeren Rippen des weiblichen Skelets zeigen eine größere Krümmung und verlaufen in längeren Knorpelfortsätzen, wodurch eine für das weibliche Leben nicht unwichtige größere Beweglichkeit der vorderen Brusthöhlenwand möglich wird. Eine Abweichung liegt ferner in der Kürze des weiblichen Brustbeines, welches nicht wie beim männlichen so weit herabreicht, daß sich die sechste wahre Rippe an die Seitenwand, sondern nur an die unterste Fläche derselben heften kann. Das Becken ist durchaus weiter und breiter und namentlich sein Ausgang niedriger und weniger geneigt, als beim Manne. Die Schambeine vereinigen sich am weiblichen Skelet in einem sanften Bogen, während sie beim Manne in einem Winkel von 70—80° zusammenstoßen; auch reicht die Vereinigung weiter nach vorn hervor, als das untere Ende des Brustbeines, von dem sie auch weiter entfernt ist als beim Manne. Deshalb stehen auch im ersteren Falle die Sitzknorren weiter von einander ab. Die Darmbeine liegen flacher, nicht so steil wie beim Manne und das Kreuzbein tritt mehr nach hinten her-

vor. Der Fortsatz des Kreuzbeines, das sogenannte Schwanzbein, hat beim weiblichen Organismus für den Akt des Gebärens einen hohen Grad von Beweglichkeit, der sich erst im Alter verliert.

Die Wirbelsäule zeigt eine deutlichere Beugung als beim Manne, womit auch der etwas sanft nach vorwärts gebogene Nacken zusammenhängt. Der Rücken ist sanft gerundet und nicht so breit und flach wie beim Manne. Wie im Aeußeren der größte Querdurchmesser des weiblichen Körpers in den Hüften lag, so zeigt sich auch im Innern die Brusthöhle kürzer, enger und weniger kegelförmig. Diese engere Bildung der Brusthöhle, welche eine energische Thätigkeit hemmt, correspondirt mit der schon erwähnten feineren Handbildung, an der sich sofort erkennen läßt, daß das weibliche Geschlecht zu feineren und leichteren Bewegungen bestimmt ist als der Mann. Die Bauchhöhle ist im Vergleich mit der Brusthöhle viel größer und nach allen Seiten hin geräumiger. Der Bauch selbst ist straff und fest und hat seine größte Weite unmittelbar über dem Becken. Dieser Bildung entsprechen die in der Brust- und Bauchhöhle liegenden Organe, indem z. B. die Leber kleiner, aber länger ist wegen der Enge des oberen Raumes in der Unterleibshöhle; dasselbe gilt auch vom Magen und der Urinblase. Die enge Brusthöhle bedingt ein kleineres Herz, kleinere Lungen und engere aus dem Herzen auslaufende Gefäßstämme. Dagegen zeigt sich in der höheren und weiteren Bauchhöhle eine größere Ausbildung und Thätigkeit der darin befindlichen Organe für Speisen- und Milchsaftbereitung. Daher kommt es, daß das weibliche Geschlecht weniger Nahrung bedarf.

Im ausgebildeten weiblichen Körper zeigen sich die Muskeln keineswegs so hart und dunkelroth gefärbt, wie beim Manne. Es fehlt den weiblichen Muskeln die starke faserige Zusammensetzung, wie sie überhaupt bei einer schwachen Ausbildung in ihren sehnigen Theilen weniger fest und von kleinerem Umfange erscheinen. An allen Gebilden des Skelets, welche eine zarte Organisation zeigen, sind auch die Muskeln weicher, lockerer und schlaffer, während sich wiederum z. B. an der Lenden-, Becken- und Kreuzgegend analog der Knochenbildung große, starke und breite Muskeln vorfinden.

Dem zarteren und feineren Organismus entspricht der weiche, innig sich anschmiegende, Alles für die Liebe zu opfern bereitwillige Sinn des Weibes. Die größere Beweglichkeit der weiblichen Nerven steht mit einer

größeren Erregbarkeit und Empfänglichkeit für Eindrücke von außen her im Zusammenhange. Die meisten Krankheitszufälle des Weibes hängen deshalb mit dem Nervensystem zusammen und weibliche Personen werden öfters krank, aber meist nicht so gefährlich als männliche. Besonders zeigt sich die Empfindlichkeit der Nerven im System der sympathischen Nerven und der Nerven des Rückenmarkes, während dagegen die Reizbarkeit und Kraftäußerung der weiblichen Muskeln außerordentlich gering ist. Mädchen sind daher oft sehr empfindlich gegen alle unangenehmen Eindrücke; sie lieben mehr Zartes, Weiches; das Auge ist schärfer, unruhiger, zarter und sanfter und will ein sanftes Licht; das Ohr ist kleiner und feiner und liebt sanfte Eindrücke; Geruch und Geschmack sind feiner, einfacher, der Tastsinn zarter, leicht erregbar durch rauhe Berührungspunkte.

Das Alles deutet zur Genüge an, daß das weibliche Geschlecht durchaus nicht zu jenen Anstrengungen bestimmt ist, durch welche sich das männliche für eine energische Anwendung seiner Körperkräfte in allen Lagen des Lebens fähig machen muß. Die geringe Qualification des Weibes zu einem entschiedenen thatkräftigen Auftreten im öffentlichen Leben wird ihm einigermaßen ersetzt durch eine größere Kraft der Selbsterhaltung und des Ausdauerns, deren es für seinen hohen Beruf so sehr bedarf. Es ist bekannt, wie das Weib die größten Leiden des Leibes und der Seele mit einer angebornen Zähigkeit und Standhaftigkeit erträgt, während ihnen der Mann bald unterliegen würde. Statt jener Reife und gediegenen Kraftäußerungen des Mannes ist dem Weibe die Eigenschaft verliehen, „auf der Stufe der Schnellkraft, Frische und Bildungsfülle der Jugend länger zu verharren und jene Geschmeidigkeit zu bewahren, wodurch es gegen Erstarrung in einseitigen Formen mehr geschützt, auch noch in späteren Jahren den verschiedenartigsten Verhältnissen sich anbequemen kann."

Dennoch wäre es als verfehlt zu bezeichnen, wenn man aus dem Charakter der weiblichen Organisation den Schluß ziehen wollte, daß von derselben alle Anstrengung fern gehalten werden müsse. Es ist diese jetzt noch ziemlich allgemein herrschende Ansicht der Grund zu jenem körperlichen Verfall geworden, den einsichtige Aerzte gegenwärtig vorzugsweise am weiblichen Geschlechte wahrnehmen wollen. Man hat in dieser Beziehung das weibliche Leben unterschätzt und es dann nicht vermeiden können, daß die Weichheit desselben in Verweichlichung, die an-

schmiegende Gewandtheit in Charakterlosigkeit, die Beweglichkeit in krampfhafte Hastigkeit, das reichströmende Gefühl in Schwärmerei, die blühende Lebensfülle in fieberhafte Selbstaufreibung ausarten, um so mehr, als das Weib sich dagegen nicht wie der Mann, in anstrengender Selbstthätigkeit sichern kann. „Auch das Weib," fährt Prof. Ideler a. a. O. fort, „muß ein Mark, einen Kern, einen Charakter besitzen, womit es bei aller Weichheit, Hingebung und Selbstverleugnung doch auch seine Selbstständigkeit behaupten soll."

So sollen z. B. die Nerven des Weibes nicht wie die des Mannes im Kampfe mit dem Ungestüm der Witterung, in beschwerlicher leiblicher Anstrengung hart gestählt werden; denn anstatt unter diesen Verhältnissen mit nachhaltiger Kraft auszudauern, würden sie dadurch nur erschüttert und erschöpft werden. Nur im weicheren, milderen Elemente gedeiht die zarte Empfänglichkeit, welche der sinnigen Pflegerin des Schönen, der über alle leise angekündigten Bedürfnisse des Kindes wachenden Mutter nöthig ist. Aber jene Verweichlichung und Verzärtelung der weiblichen Nerven, welche durch alle Raffinements des Luxus auf einen unglaublich hohen Grad gesteigert wird, und die Quelle der gefahrvollsten und quälendsten Krankheiten eröffnet, nöthigt denn doch den Diätetiker, sich nachdrücklich gegen alle Modethorheiten zu erklären, durch welche das Weib immer mehr von aller Gemeinschaft mit der stärkenden, erquickenden, tief erregenden Natur ausgeschlossen wird, als könnte es, ein Geschöpf milder Zonen, nur noch in Treibhäusern ein verkümmertes Dasein fristen.

Am deutlichsten spricht sich das Ebengesagte in Bezug auf die willkürliche Bewegung aus, welche den Jungfrauen versagt wird, als ob sie davon Verrenkung der Glieder, Zerstörung der Eingeweide, Bersten der Blutgefäße zu fürchten hätten, und von denen sie sich zuletzt dergestalt entwöhnen, daß ihnen eine kleine Fußreise schon Fieberwallungen und Erschöpfung zuzieht. Kaum aber ruft die Musik zum Tanze, so ist es, als ob Oberon's Horn, welches auch Gichtbrüchige und Lahme mit frischer Lebendigkeit beseelte, ihnen eine unversiegliche Fülle von Kraft eingehaucht hätte, und von Liebe und Jugendfeuer durchströmt, wird die Tänzerin erst jetzt der in ihr schlummernden Kräfte sich bewußt, daher sie in der Einladung zum Balle eigentlich nur dem Rufe der Natur folgt, welche sie für die lange entbehrte Lebensfreude doch in Etwas schadlos halten will. Warum muß denn aber durch alle Zurüstungen

der Mode und des Ceremoniells, welche in Verbindung mit bacchantischen Sprüngen oft den Tanz zur Todesursache machen, das an seltenen Festen erreicht werden, wozu täglich die bequemste Gelegenheit sich darböte?

Daß den weiblichen Verdauungsorganen mehr eine vegetabilische, leicht assimilirbare, wenig reizende Kost, zarte Gemüse, Mehlspeisen, Milch ꝛc. zusagen, spricht sich schon in einer angebornen Vorliebe für dieselben aus. Indeß auch diese Neigung kann bei solchen weiblichen Individuen zum Nachtheile ausarten, welche bei ihrer überhaupt sehr eingeschränkten Lebensweise durch den überdies noch kärglichen Genuß weicher Speisen ihren Magen dergestalt schwächen und verzärteln, daß sie schon aus dieser Ursache gebrechlich werden. Es schließt sich beim weiblichen Geschlechte die Lebensthätigkeit oft in die engsten Grenzen ein, so daß ihm aus Naturell und Sitte wegen intensiv geringerer Körperthätigkeit gewöhnlich eine an Enthaltsamkeit grenzende Mäßigkeit eigen ist. Werden unter diesen Umständen die Tage bei fast vollständiger Körperruhe am Stickrahmen, oder einen Roman in der Hand auf dem Sopha zugebracht, so gleicht das weibliche Leben im physiologischen Sinne einem glimmenden Flämmchen, zu dessen Unterhaltung fast gar kein Brennmaterial erforderlich ist, daher selbst eine geringe Zunahme desselben schon einen Ueberfluß bewirkt. Wollte man hier die schon kärgliche Verdauung noch mehr einschränken, so wäre eine völlige Ausmergelung des Körpers unvermeidlich; es giebt dann nur ein Heilmittel in einem thätigen, ja angestrengten Leben, wodurch mit dem größeren Verbrauch an Nahrungsstoff auch ein größeres Bedürfniß nach demselben geweckt wird.

Es weisen diese Rathschläge des umsichtigen Arztes deutlich genug auf die Nothwendigkeit einer rechten Würdigung des leiblichen Lebens hin, dessen Eigenthümlichkeiten wir hier in der Kürze zusammenstellten. Wir konnten daraus entnehmen, daß das Weib in seinem leiblichen und geistigen Wesen, in seiner Natur und Vollendung als das edle Gegenbild des Mannes erscheint. Bei genauerer Betrachtung werden wir auch jene leibliche Differenz im Zusammenhange mit der Bestimmung des weiblichen Geschlechtes erblicken.

Gattin und Mutter zu werden, Weib zu sein im edelsten Sinne des Wortes, das ist diese Bestimmung, deren Naturbasis wir in dem Vorstehenden kennen lernten, deren geschichtliche Bedeutung von allen

civilisirten Völkern anerkannt wurde. Es schließt diese Bestimmung alle jene Eigenschaften aus, durch welche der Mann seine Selbstständigkeit und seinen Eigenwillen erringt und behauptet. „Ich will ihm eine Gehülfin machen, die um ihn sei", sprach der Schöpfer und bestimmte damit dem christlichen Weibe die Sphäre seines Schaffens und Wirkens, das nicht im Herrschen, sondern im Dienen, in hingebender Liebe und Aufopferung für Kinder und Gatten den Mittelpunkt einer hohen und göttlichen Berufsthätigkeit zu finden hat. Nicht sich selbst, sondern Anderen soll das Weib leben und in der Beglückung Anderer das eigene Glück finden, wie das von Goethe so schön in „Herrmann und Dorothea" ausgedrückt wird:

Dienen lerne bei Zeiten das Weib nach ihrer Bestimmung;
Denn durch Dienen allein gelangt sie endlich zum Herrschen,
Zu der verdienten Gewalt, die doch ihr im Hause gehöret.
Dienet die Schwester dem Bruder doch früh, sie dienet den Aeltern;
Und ihr Leben ist immer ein ewiges Gehen und Kommen,
Oder ein Heben und Tragen, Bereiten und Schaffen für Andre.
Wohl ihr, wenn sie daran sich gewöhnt, daß kein Weg ihr zu sauer
Wird, und die Stunden der Nacht ihr sind wie die Stunden des Tages;
Daß ihr niemals die Arbeit zu klein und die Nadel zu fein dünkt,
Daß sie sich ganz vergißt und leben mag nur in Andern!
Denn als Mutter fürwahr bedarf sie der Tugenden alle.

Dieser Bestimmung gemäß ist dem Weibe nicht die große weite Weltbühne, sondern der engere stille Kreis des Hauswesens zum Schauplatz seiner Größe angewiesen. Sein charakteristischer Typus stimmt mit der größeren Innerlichkeit des Weiblichen, gegen das entschiedene Wirkungsvermögen des Mannes nach Außen, überein. Und wenn ihm die Natur engere Grenzen zog, in denen es seine Selbstthätigkeit entwickeln kann, so wurde es zugleich mit schönen Eigenschaften ausgestattet, die ihm als Engel des Friedens im Hause, als sichtbarer Schutzgeist häuslicher Ordnung und Glückseligkeit so wohl anstehen. Wie im Physischen, so drückt sich auch im Psychischen des Weibes eine Weichheit, Sanftheit, Milde und Biegsamkeit aus. Es ist sich seiner körperlichen Schwäche, seiner Schutzbedürftigkeit bewußt und zeigt deshalb eine gewisse Schüchternheit, verbunden mit Bescheidenheit und Schamhaftigkeit. Statt jener aufbrausenden Leidenschaftlichkeit und Heftigkeit, wie sie häufig beim Manne getroffen werden, zeigt sich hier mehr inneres Leben,

größere Tiefe des Gefühls und die Milde der Weiblichkeit. Der Sinn für Schönheit und Grazie ist dem weiblichen Geschlechte angeboren. Auch Ordnungsliebe und Sauberkeit, jene Gefährten und Stützen des Schönen, sind Tugenden, welche zu den Grundzügen des weiblichen Charakters zu rechnen sind. Das Ideal eines christlichen Weibes schildert uns die heilige Schrift mit den Worten: „Du sollst sein sittig, keusch, häuslich, gütig, dem Manne unterthan, auf daß nicht das Wort Gottes verlästert werde." Wie es mit stiller Uebung dieser christlichen Tugenden seinen himmlischen Beruf zu erfüllen hat, so bewahrt es in wahrer Frömigkeit und Religiosität zugleich die schönste Krone der Weiblichkeit, indem es innig und freudig an dem Glauben hält, den Christus gab, wie an den Hoffnungen, die er uns offenbarte. Fehlen dem Weibe diese Himmelstugenden: Liebe, Glaube, Hoffnung und Treue, so wird es, statt zu dem Höchsten und Heiligsten emporgehoben zu werden, auf allerlei Irrwege gerathen und Fehler und Laster zeigen, die seine Anmuth und Würde entstellen.

VI.

Allgemeine Regeln, welche sich aus der Eigenthümlichkeit der weiblichen Natur für die weibliche Gymnastik ergeben.

Die Betrachtung der Natur und Bestimmung des Weibes muß uns davon überzeugen, daß die Gestaltung einer Gymnastik für das weibliche Geschlecht im Vergleich mit einer solchen für Knaben, Jünglinge und Männer wesentliche Modificationen zu erleiden habe. Man darf es darum als grobe Mißgriffe bezeichnen, wenn Turnlehrer von Mädchen Voltigirübungen am Schwingel, das Stabspringen, Hoch- und Weitsprung, die Wellen am Reck u. dergl. m. in derselben Weise wie von Knaben ausführen ließen. Zunächst wird durch ein solch verkehrtes Turnen der hier ganz besonders festzuhaltende ästhetisch-conventionelle Gesichtspunkt ganz außer Acht gelassen, so daß man denjenigen Recht geben muß, welche ein solches Mädchenturnen geradezu für unanständig halten. Dann aber verräth es eine Ignoranz sondergleichen,

wenn man in einer so gewaltsamen Weise dem so feiner Schonung bedürftigen weiblichen Körper ganz unnatürliche und seine Entwickelung und Gesundheit offenbar beeinträchtigende Uebungen zumuthete. Diese irrationellen Mißgriffe finden ihre Erklärung in dem Umstande, daß man die Gymnastik als äußere Fertigkeitslehre und nicht nach Maßgabe der anatomisch-physiologischen Verhältnisse des menschlichen Körpers behandelte. Nur beschränkte und ungebildete Turnlehrer können darauf bedacht sein, in schwierigen und künstlichen Uebungsstücken das Wesen der Turnkunst zu erblicken und die Gymnastik des männlichen Geschlechtes ohne Weiteres auf das weibliche zu übertragen. Bei der weiblichen Gymnastik handelt es sich um Stärkung und Bethätigung des Muskelsystems, um Regelung und Belebung aller körperlichen Functionen, um Erzeugung eines gesunden und nährenden Blutes, damit der Organismus harmonisch in seiner Thätigkeit zusammenwirke und das Gefühl der Gesundheit entstehe. Mit dieser Erkräftigung des Körpers im Allgemeinen steht die Beförderung einer schönen aufrechten Haltung im genauen Zusammenhange. Zur Erreichung dieses Zweckes sind allgemeine Normen festzustellen, die wir hier erwähnen, während die besonderen ihre Stelle bei den einzelnen Uebungen selbst finden werden.

Die rationelle Turnkunst wird der zarteren weiblichen Organisation halber im Allgemeinen alle die Uebungen für das weibliche Geschlecht ausschließen, welche eine heftige Erschütterung des ganzen Körpers hervorbringen; z. B. die Spring- und Laufübungen in größerer Ausdehnung, die stärker angreifenden Uebungen im Stütz und Hang, überhaupt die Mehrzahl der sogenannten Rüst- und Geräthübungen. Dagegen werden die leichteren Bewegungen der Hände, Arme, Füße und Beine, des Rückgrates und der Hüften, in Verbindung mit allerlei Gang-, Lauf-, Spring- und Hüpfübungen in mannigfacher und schöner Gestaltung ein reiches Uebungsfeld eröffnen. Das ästhetische Element wird bei diesen Uebungen besonders vorherrschen, da die Mädchen überhaupt für zierliche und anmuthige Darstellung Neigung haben. Was die rationelle Turnkunst nach dem früher Bemerkten unter F r e i ü b u n g e n versteht, das wird den Mittelpunkt der weiblichen Gymnastik für alle Altersstufen auszumachen haben. Für den Zweck der weiblichen Gymnastik reichen sie jedoch allein nicht aus, und es können unbedenklich im Mädchen- und Jungfrauenalter geeignete Rüstübungen mit verwendet werden. Der Lehrer muß es am besten beurtheilen können,

wann und in welchem Umfange er davon Gebrauch zu machen hat. Solche Uebungen z. B., bei denen die Schülerinnen im Hang oder Stütz die ganze Last des Körpers zu tragen haben, werden erst bei fortgeschrittener Entwickelung und einem höheren Grade gymnastischer Ausbildung zulässig sein. Der leichte Bau des Skelets würde bei einer übermäßigen Belastung der Arme, namentlich beim Stütz, leicht Verschiebungen des Knochengerüstes zur Folge haben. Man sieht ja schon bei männlichen Turnern, welche mit Vernachlässigung einer harmonischen Leibesübung einseitig viel Stützübungen am Barren treiben, wie das die Wohlgestalt des Körpers beeinträchtiget, indem diese Leute meist hohe gedrungene Schultern, überhaupt ein unförmliches Aussehen zeigen. Um wie viel mehr würde eine solche einseitige und übertriebene Uebung der Stemmkraft beim weiblichen Geschlechte Uebelstände zu Tage fördern. Das deutet auch Dr. v. Ammon mit den Worten an: „Man zieht bei Erziehung junger Mädchen diejenigen Bewegungen, welche die Thätigkeit vermehren und auf das Wachsthum in die Länge wirken, denen vor, welche den Körper stark und gedrungen machen.“ Diese Vermehrung der Thätigkeit bezieht sich offenbar auf jene Erscheinung im weiblichen Körper, wonach eine größere Ausbildung der Organe für Speisen- und Milchsaftbereitung stattfindet. Die weibliche Gymnastik würde darum ihre Einwirkungen so zu berechnen haben, daß dadurch Verdauung und Blutbereitung, überhaupt der gesammte Ernährungs- und Umbildungsproceß, gefördert werden.

Die schwächere Ausbildung der Muskeln im weiblichen Organismus giebt uns einen deutlichen Fingerzeig, daß die dafür bestimmten Uebungen ihre Richtung nicht auf ausschließliche Ausbildung der Muskeln zu nehmen haben. Die Muskeln sind die eigentlichen Organe der Thatkraft. Da beim Weibe jedoch das Gemüthsleben vorherrscht und seine Bestimmung nicht auf Bewährung einer eigentlichen Thatkraft berechnet ist, so sind für die Muskelübung die Grenzen viel enger gezogen. Man hört von Vätern und Müttern sehr häufig, daß sie ihre Töchter gern turnen ließen, wenn sie nicht fürchteten, daß durch ein zu starkes Hervortreten der Muskelpartien die sanften weiblichen Umrisse der Glieder gestört würden. Allerdings wird ein Körper, an welchem sich jeder Muskel bei einer Zusammenziehung stark ausgeprägt über der Haut erhebt, wie an einem Laokoon und Apollo, alle weibliche Schönheit und Zartheit der Formen verlieren. Allein dieser Fall kann nur bei einer

alles Maß überschreitenden Körperübung eintreten, und wird um so seltener sein, weil die Muskeln im weiblichen Körper einen viel geringeren Grad der Aus- und Zubildung besitzen und ihre scharfen Formen durch die bekannten Fettlagerungen ausgleichen. Wie die harmonische Bethätigung aller Systeme beim weiblichen Körper vorzugsweise durch den rationellen Turnunterricht zu erstreben ist, so darf auch die Uebung der Muskeln keine hervortretende sein, denn dieselbe würde hier um so leichter Störungen in dem Leben und der Ausbildung des Körpers herbeiführen. Dem Grade der Anstrengung wie der Zeitdauer nach, sind in diesem Sinne die weiblichen Turnübungen auf ein viel geringeres Maß zu reduciren. Wird dieses eingehalten, so wirkt die Muskelübung durch geeignete Turnübungen ganz wohlthätig, denn man kann einer in ihren nachtheiligen Folgen schon dargestellten Erschlaffung des Muskelsystems auf keine andere Weise so nachhaltig begegnen.

Die engere weibliche Brusthöhle mit den kleineren Lungen und dem kleineren Herzen müssen daran erinnern, daß solche Turnübungen auszuschließen sind, die mit einer tiefen und heftigen Respiration verbunden werden, z. B. Sturm- und Wettlauf. Die erwähnte Stellung der Schenkel zu einander und zum Becken mag uns schon merken lassen, daß die weiblichen Individuen keine geborenen Schnellläufer sind.

Die Uebungen der weiblichen Turnkunst müssen vorzugsweise stets gelind anfangen, zu einer mäßigen Anstrengung steigen und mit leichten Uebungen schließen. Jedes stoß- und ruckweise Ausführen von Uebungen muß hier bedenklich erscheinen. Das fordert schon die eigenthümliche Lage der weiblichen Sexualorgane. Man darf nicht übersehen, daß der weibliche Körper seiner Bestimmung gemäß nach unten geöffnet ist, so daß bei heftigen Leibesübungen gar leicht Vorfälle entstehen könnten. Es sind solche Uebungen, bei denen übermäßige Schritte, Spreizstellungen, hohe Sprünge u. dergl. m. vorkommen, nicht blos deshalb vom weiblichen Turnunterrichte auszuschließen, weil sie nach unseren Begriffen den Anstand verletzen, sondern weil sie dem anatomischen Baue des weiblichen Körpers geradezu widerstreiten. Mit Rücksicht auf die Lage der gedachten Organe hat man auch ein Hochgreifen und Hochstrecken der Arme, wie es z. B. beim Aufstecken der Fenstervorhänge und vielen ähnlichen Beschäftigungen vorkommt, für Mädchen ganz ungeeignet und schädlich gehalten, so daß auch Hangelübungen für Mädchen

aus diesem Gesichtspunkte zu verwerfen wären. Es beruht diese Ansicht jedoch auf einem Vorurtheile, dem ein erfahrener und mit Gymnastik viel beschäftigter Arzt, Dr. Schreber, mit den Worten widerspricht: „Die damit verbundene sanfte Drehung des Körpers nach oben ist dem weiblichen Körper eher vortheilhaft, als nachtheilig, sobald dabei nur auf ein gleichmäßiges Hochreichen und Hochstehen der Arme gesehen wird. Derartige Streck- und Hangelübungen können als Ausgleichungsmittel für viele andere, durch entgegengesetzte Körperhaltung, durch Zusammendrückung des Oberkörpers nachtheilige Beschäftigungen gelten. Fordert nicht das Jedermann bekannte natürliche Bedürfniß dazu auf, sich von Zeit zu Zeit, besonders nach längerem Sitzen kräftig nach oben zu dehnen und zu strecken und die gepreßte Brust zu erweitern?" Die auch von uns aufgenommenen Hangelübungen am Ringschwebel, an der Hangschaukel und an der wagerechten Leiter sind bei einiger Uebung besonders auch für den weiblichen Organismus unter den erwähnten Beschränkungen sehr zuträglich und unter vorsichtiger Beachtung der Regeln mit großem Nutzen zu verwenden. Es muß dabei allerdings darauf geachtet werden, daß bei Uebungen im Hang oder Stütz stets Kniee und Hacken der Füße aneinander geschlossen werden.

Gilt es schon beim Knabenturnen als Regel, daß der Körper in seinen Gliedmaßen ganz gleichseitig geübt wird, so ist das hier bei der zarteren weiblichen Organisation um so mehr im Auge zu behalten. Arme, Hände, Beine und Füße beider Seiten müssen stets in gleichem Grade der Ausbildung ihrer Muskeln erhalten werden, wenn nicht der Grund zu einem in den späteren Zeiten immer mehr zunehmenden Mißverhältnisse der Leistungsfähigkeit, des Kraftmaßes und der Entwickelung beider Körperseiten gelegt werden soll. Um aber dieser Rücksicht, welche sowohl im Hinblick auf die Gesundheit als auch nebenbei auf den praktischen Nutzen für künftige Berufsfähigkeiten sehr wichtig ist, zu entsprechen, ist es unbedingt nothwendig, daß bei allen Turnübungen, besonders bei denen, die häufig vorkommen und eine lebhafte Muskelthätigkeit mit sich führen, keine Körperseite gegen die andere zu kurz kommt; kein Arm oder Bein der einen Seite gegen den Arm oder das Bein auf der anderen Seite zurückbleibt.

Die allergewöhnlichste und viel zu wenig beachtete Unsitte ist die ganz unverhältnißmäßige Vernachlässigung des Armes und der Hand der linken Seite. Eine häufige und sehr natürliche Folge ist die, daß

die den Arm bewegenden Muskeln, von denen die bedeutendsten ihre Ansatzpunkte an Schulter, Brust und Rücken haben, gegen die Muskeln der rechten Seite bedeutend in der Entwickelung zurückbleiben. Das seitliche Gleichgewichtsverhältniß des Muskelantagonismus ist gestört, und somit ist eine wichtige, wenigstens stets mitwirkende Ursache einseitiger Hochschultrigkeit, seitlicher Rückgratsverkrümmungen und eines Zurückbleibens der ganzen linken Brusthälfte in der Entwickelung mit allen den daraus hervorgehenden, auf Gesundheit und Leben einflußreichen Folgen gegeben.

Der Zeitpunkt der weiblichen Entwickelung, auf die wir bei Besprechung der weiblichen Altersstufen noch einmal zurückkommen, verlangt auch von der Gymnastik insofern eine Berücksichtigung, als dann eine besondere zweckmäßige Auswahl und Anordnung der Uebungen eintreten muß. Einige, namentlich ältere Aerzte, haben die Gymnastik in der Zeit der Entwickelung für junge Mädchen gänzlich verworfen, vielleicht weil ihnen nur ein Turnen im alten Style bekannt war, das weder seinen Uebungen nach, noch nach den Principien ihrer Anwendung dem weiblichen Geschlechte angemessen war.

Alle neueren Aerzte empfehlen die Gymnastik zu jener Periode. Dr. v. Ammon bemerkt: „Die ärztliche Behandlung wird es dann nicht versäumen, namentlich auf vermehrte mäßige Bewegung zu dringen, und wohl selbst mäßiges Tanzen und Reiten *oder eine gut geleitete weibliche Gymnastik* empfehlen.“ Auch Dr. Göschen bezeichnet es als falsch, wenn sich junge Mädchen aus Verzärtelung während jener Zeit zu ängstlich halten und namentlich, wenn sie sich auch mäßige Bewegung versagen. Die rationelle weibliche Gymnastik muß grundsätzlich bei ihren Anordnungen stets ein solches Moderato einhalten, daß dadurch das weibliche Leben auch in der Zeit der Pubertätsentwickelung und der Menstruation nicht gehemmt, sondern nur gefördert wird.

VII.

Die Gymnastik in ihrem Verhältnisse zu den hauptsächlichsten weiblichen Krankheitsanlagen.

Mit der schwächeren und zarteren Organisation des weiblichen Geschlechtes zeigt sich auch ein geringerer Grad von Widerstandsfähigkeit gegen schädliche Eindrücke, so daß die gleichsam angeborenen Krankheitsanlagen auch leichter um sich greifen und zur Ausbildung gelangen. Es hat die physische Erziehung auf diese Anlagen ihr Augenmerk besonders zu richten, um durch prophylaktische Mittel deren Verbreitung hemmen zu können. Die Mehrzahl dieser Krankheitsanlagen hat ihren Entstehungsgrund in dem Mangel an hinreichender Bewegung, so daß wir hier besondere Veranlassung finden, die hauptsächlichsten derselben nach ihrem Ursprunge, ihrem Charakter, nach entsprechenden Gegenmitteln und sonstiger diätetischer Behandlung einer kurzen Besprechung zu unterwerfen.

Wenden wir uns zunächst zum ä u ß e r n Aufbau des weiblichen Organismus, so zeigen sich an demselben gar häufig Abnormitäten, welche ihren Entstehungsgrund in der leichteren oder krankhaften Organisation des Knochengerüstes oder in einer Schwäche des Körpers überhaupt, namentlich in den Muskeln, finden.

Wir wissen bereits, daß die architektonischen Verhältnisse des menschlichen Körpers ihre feste Basis durch das Rückgrat erhalten. Dasselbe wird durch 29 über einander stehende Knochenringe oder Wirbel gebildet, von denen sich 7 auf den Hals, 12 auf die Brust, 5 auf die Lenden und 5 auf das Kreuzbein vertheilen. Nur die Kreuzbeinwirbel sind unbeweglich, während die übrigen durch sehnige Bänder, elastische Knorpelscheiben und starke Muskeln einen gewissen Grad von Elasticität und Beweglichkeit erhalten. Das Innere dieser Wirbel bildet zugleich die Höhle für das Rückenmark, das für den ganzen Lebensproceß eine so große Bedeutung hat. In doppelter Hinsicht ist darum der normale Zustand des Rückgrates von großer Wichtigkeit, da Abweichungen in der äußeren Form sogleich die Symmetrie und die Wohlgestalt des ganzen Körpers stören, und Verletzungen der Rückenmarksnerven eine Lähmung der übrigen Functionen zur Folge haben müssen.

Im natürlichen gesunden Zustande muß die Wirbelsäule von hinten nach vorn betrachtet als eine gerade, senkrechte Linie erscheinen, weil die Muskeln der rechten und linken Körperhälfte im genauen Antagonismus stehen. Von der Seite gesehen zeigen sich jedoch von zwei Stellen Ausschweifungen, so daß die Hals- und Lendenwirbel nach vorn, die Brust- und Kreuzbeinwirbel nach hinten gebogen sind. Es rührt das von der Schwere der daran gehängten Eingeweide her, und namentlich bilden die Brust- und Baucheingeweide eine nicht unbedeutende Last. Deshalb muß auch die Wirbelsäule eine besondere Elasticität besitzen, so daß sie sich sofort in ihre normale Lage zurückbegiebt, wenn sie durch Muskelbewegung nach verschiedenen Seiten hin gedreht oder gebogen wurde. Was die Beweglichkeit der Wirbelsäule anlangt, so ist ein Beugen derselben nach vorn und hinten, nach rechts und links und eine Drehung nach rechts und links um die Längenaxe möglich. In den Halswirbeln zeigt sich der größte Grad der Beweglichkeit, die weiter abwärts immer mehr abnimmt. So lange die Muskeln beider Leibesseiten mit gleicher Kraft wirken, kann die Wirbelsäule weder nach rechts, noch nach links ausweichen, während eine Verbiegung nach hinten oder vorn durch die Bänder, Muskeln, Wirbelbogen und durch die dachziegelartig über einander liegenden Dornfortsätze verhindert wird.

Die Krankheitsformen, welche in einer Abweichung von dieser normalen Lage der Wirbelsäule bestehen, können ihren Grund theils in der Krankheit oder geringen Festigkeit der Knochen, theils in einem fehlerhaften oder krankhaften Zustande der Muskeln haben, so daß man von einer ossicularen und muscularen Wirbelsäuleverkrümmung reden kann. Im letzteren Falle namentlich ist eine gymnastische Einwirkung ganz am Orte, da die hierher gehörigen Deformitäten stets durch Muskelschwäche herbeigeführt werden. Beim weiblichen Geschlechte sind die Muskeln ohnedies schwächer, und wenn z. B. die Rückenmuskeln in Folge von Mangel an Uebung nicht mehr kräftig und energisch wirken können, so folgt die Wirbelsäule mit dem sich daran Haftenden dem Gesetze der Schwere, indem sie sich nach einer Seite hin senkt. Wie sehr die vernachlässigte Muskelbewegung diese Deformitäten zur Folge hat, ist aus dem Umstande zu entnehmen, daß sie sich am häufigsten bei solchen Mädchen und Jungfrauen zeigen, die von regelmäßiger Körperbewegung ausgeschlossen sind. Kommt zu der allgemeinen Muskelschwäche auch noch nachlässige Haltung des Körpers bei verschiedenen

Beschäftigungen, Hängen auf eine Seite beim Schreiben oder am Stickrahmen, seitliches Liegen auf Betten, die Gewohnheit, Alles mit einer Hand zu verrichten u. s. w., so gelangt die Deformität um so leichter zur Ausbildung. Es wird dieselbe bei Mädchen durch das Tragen von Schnürbrüsten besonders gefördert. Abgesehen davon, daß durch Schnürbrüste ein freies Athmen, die Blutcirculation und die Ernährung beeinträchtigt werden, so geschieht damit offenbar eine Beengung und Schwächung der Rückenmuskeln.

Die durch die Störung im Muskelgewebe herbeigeführten Verkrümmungen in der Wirbelsäule treten in vier Hauptformen auf: 1) Die Verkrümmung nach vorn (Lordosis); 2) nach hinten (Cyphosis); 3) nach den Seiten (Scoliosis) und 4) der schiefe Hals (Caput obstipum).

Die Scoliosis zeigt sich am häufigsten bei Mädchen. Ihre Entstehung fällt meist in die Entwickelungsperiode, in die Zeit vom 6—14. Jahre, wenn sie von Muskelschwäche herrührt; ist sie Folge von Rhachitis, so zeigt sie sich schon früher. Sie bildet sich immer mehr so lange aus, als der Körper wächst, also etwa bis zum 18—20. Lebensjahre.

Der Hergang dabei ist etwa folgender: Durch vernachlässigte oder falsche Muskelbildung und vieles Sitzen beim Nähen, Sticken, Lesen und Schreiben sinkt der Oberkörper des jungen Mädchens nach der schwächeren (meist linken) Seite zu ein, während sich die stärkere hebt und wölbt. Das hat auch auf den Brustkasten Einfluß, der gleichfalls auf der linken Seite beeinträchtigt wird, so daß eine ungleiche Bethätigung der äußeren Athmungsmuskeln eintritt. So bildet sich die Ungleichseitigkeit immer mehr aus, bis die Wirbelsäule einen deutlichen Bogen bildet, dessen concave Seite nach der Schwäche, die convexe Seite dagegen nach der Stärke der Deformität zu liegt. In den unteren Lendenwirbeln bildet sich eine entgegengesetzte, zur Ausgleichung dienende Krümmung aus, so daß die Wirbelsäule von hinten nach vorn gesehen nicht mehr als eine senkrechte Linie, sondern in der Form eines lateinischen S erscheint. Zuerst wird die Entwickelung der Scoliosis an einem ganz geringen Hervorstehen des unteren Winkels des rechten Schulterblattes bemerkt, welches sich allmälig höher als das andere erhebt. Der Raum zwischen dem Schulterblatt und den Dornfortsätzen der oberen Rückenwirbel erscheint etwas gewölbt, während sich auf der

linken Seite neben den Dornfortsätzen der obersten Lendenwirbel eine Hervorragung zeigt. Ueber dem Kamme des linken Hüftbeines gewahrt man eine Erhebung, über dem rechten eine Vertiefung. Das ist noch ein geringerer Grad der Deformität, die unter dem Namen „hohe Schulter" bekannt ist. Später nimmt das Schiefwerden so zu, daß der Buckel halb nach hinten, halb nach der Seite hervortritt und auch der Brustkasten eine verschobene Gestalt zeigt. Man müßte von der Scoliosis und einer damit zusammenhängenden Beeinträchtigung der so hochwichtigen Organe der Brust- und Unterleibshöhle noch nachtheiligere Folgen für Leben und Gesundheit des kranken Individuums erwarten, als es wirklich der Fall ist, wenn nicht jene Verkrümmung sehr allmälig geschähe und die Organe sich an die veränderte Lage gewöhnten. Dennoch sind Krankheitserscheinungen, wie Engbrüstigkeit, erschwertes Athmen, Verdauungsstörungen und Schwächung des ganzen Körpers, fast immer mit der Scoliosis verbunden. Wenn sich solche schlimme Zufälle bei scoliotischen Mädchen nicht vor den Pubertätsjahren zeigen, so treten sie gewiß mit der Menstruation, und oft in Verbindung mit den schlimmsten Brustaffectionen ein. Gelingt es, die Krankheit in ihren Anfängen zu entdecken, so ist meist noch Hülfe möglich, besonders in dem Lebensalter vor der Pubertätsentwickelung. Zur Erkennung einer Abweichung der Wirbelsäule von der geraden Linie hat man gerathen, die unter der Haut leicht fühlbaren Dornfortsätze mit Kohle oder Tinte zu markiren.

Die gymnastischen Uebungen, welche zur Beseitigung einer beginnenden Scoliosis dienen, müssen darauf berechnet sein, daß das gestörte Gleichgewicht zwischen den Rückenmuskeln der rechten und linken Körperhälfte hergestellt werde. Erst durch eine Beseitigung der Muskelkrankheit kann auf Ausgleichung der Knochenverschiebungen hingearbeitet werden. Drei Viertel der Scoliosen beim weiblichen Geschlechte haben ihren Grund (nach Dr. Neumann) in einer krankhaften Verkürzung oder Erweiterung der Muskeln, wobei dieselben ihre Schuldigkeit als Bewegungsorgane nicht mehr thun können. 'Wenn nämlich ein Muskel auf mechanische Weise contrahirt oder zusammengefaltet wird und längere Zeit in diesem Zustande verharrt, so wird dadurch seine Ernährung und sein Leben in mancherlei Weise so gestört, daß das Sehnen- und Zellgewebe verkümmert und steif und hart wird. Man bezeichnet diesen krankhaften Zustand mit dem Ausdrucke Retraction. In anderer Weise

tritt ein abnormer Zustand im Muskel ein, wenn derselbe übermäßig erweitert wird und längere Zeit in der Ausdehnung verharrt. Er erhält in diesem Zustande (Relaxation) eine weiche und schlaffe Bildung. Solche Retractionen und Relaxationen des sehnigen und elastischen Gewebes entstehen in allen Theilen des Organismus und sind die Ursache der mannigfaltigsten Störungen der Gesundheit.

Beim Beginnen einer muscularen Wirbelsäulverkrümmung werden zunächst die am Rückgrat liegenden Muskeln von Retraction oder Relaxation ergriffen, was sich dann gewöhnlich auch den übrigen Rumpfmuskeln, ja selbst den äußern Gliedmaßen mittheilt. Es ist deshalb zunächst zu ermitteln, an welchen Stellen des Rückens und in welchen Muskelpartien ein Plus oder Minus der Thätigkeit zu suchen sei, um die entsprechenden Uebungen anwenden zu können. Im Allgemeinen ist die Stärkung und Uebung der Muskeln auf der concaven Seite der Verkrümmung nothwendig, so daß vorzugsweise die schwache Seite in Anspruch genommen wird.

Eine zweckmäßige Behandlung dieser Deformität wird vornehmlich in Körperstreckungen und geeigneten gymnastischen Uebungen bestehen. Durch Maschinen, wie das Heine'sche Streckbett, wird zwar der Zweck des Streckens zu Gunsten des speciellen Leidens, aber meist auf Kosten der allgemeinen Gesundheit erreicht, da der Organismus durch die damit verbundene langandauernde Ruhe so geschwächt wird, daß die Kranken zuletzt die Wirbelsäule nicht mehr gerade halten können, nun erst recht schief werden oder gar in einen schwindsüchtigen Zustand übergehen. Es ist deshalb, sagt Dr. Neumann, die Annahme der Orthopäden, die organischen Theile wie einen gekrümmten Eisenstab gerade drücken und ihre Ausbiegungen unter Erhaltung ihrer Form ausgleichen zu können, eine durchaus irrige und nachtheilige.

Die hier zur Anwendung kommenden Uebungen müssen ganz besonders gelind sein und dürfen nicht lange andauern, weshalb dazwischen gehörige Zeit zur Erholung und Ansammlung von Kräften zu gönnen ist. Frische Luft, gute Kost und fleißiges Baden im Flußwasser, im Winter blos Waschungen oder Douchen, unterstützen die Kur wesentlich.

Die schwedische Gymnastik hat mit Erfolg die Belebung der Muskeln noch auf andere Weise unterstützt. Der berühmte Gymnast Ling behandelte die Scoliosen sehr zweckmäßig so, daß er die Kraft in den unthätigen Muskeln (also in den Antagonisten zu den converen Theilen)

nebst deren Mitwirkern (Coagenten) durch Streichungen und Klopfungen bei der Zusammenziehung zu erhöhen sucht. Diese Bewegungen geschehen im Anfange stehend gegen eine Sprossenleiter, die Hand, welche kreuzweis der Schiefheit entspricht, aufgehoben; darnach wird mit dem gegenspannenden Druck auf Brust und Seite oder Brust und Rücken oder Hüfte und Seite begonnen, je nach der Beschaffenheit der Scoliose. Damit verbinden sich leichtere Arm- oder Lendenstreichungen. Darnach geschehen passive Ziehungen in liegender Stellung oder vorn über, so daß man dazwischen starke Reizbewegungen auf die zu schlaffen Muskeln machen kann. Zuletzt gesellen sich active Hebungen, Spannbewegungen ꝛc. gradweise zunehmend dazu, wobei sich die Stärke der Bewegung nach der Schiefheit im Knochenbaue richtet und namentlich auch das Verhältniß der Deformität zu den innern Theilen in Acht genommen werden muß. Salzbäder, die nicht zu lange andauern, thun dabei gute Dienste; ebenso spirituöse Einreibungen, z. B. von Seifenspiritus, feinem Rum u. s. w.

Die muscularen Verkrümmungen zeigen den regelmäßigsten Verlauf, während die ossicularen, in Folge von Rhachitis u. s. w., in sehr unregelmäßigen Bildungen vorkommen.

Die Gymnastik für junge Mädchen wird bei Haltungsfehlern und etwaigen Anlagen zu Rückgratsverkrümmungen stets auf eine gleichmäßige Kräftigung aller Rückenmuskeln zu sehen haben, während bei wirklich ausgebildeter Scoliose die heilgymnastischen Uebungen mit größter Genauigkeit dem speciellen Falle angepaßt werden müssen. Da wir es hier nicht mit der Heilgymnastik zu thun haben, so müssen wir den Lehrer, der in den Fall käme, gedachte Krankheit zu behandeln, auf das verweisen, was Dr. Schreber in seiner „Kinesiatrik oder die gymnastische Heilmethode, Leipzig 1852 S. 74—92" und Dr. Neumann in der „Heilgymnastik, Berlin 1852 S. 384—431" ausführlich über diesen Gegenstand vorbringen.

Ist eine Beseitigung der Verkrümmung, etwa nach beendigtem Wachsthume, nicht mehr möglich, so muß man durch gymnastische Uebungen wenigstens dafür sorgen, daß durch die Deformität nicht die Functionen der übrigen Organe gehemmt werden. Der Krankheitszustand der Scoliotischen wird nur verschlimmert, wenn man sie ängstlich von jeder Körperbewegung ausschließt.

Lordosis und Kyphosis kommen weniger beim weiblichen Geschlechte

vor; ihre Behandlung wie die Milderung der damit verbundenen Leiden beruht gleichfalls auf der Anwendung zweckmäßiger gymnastischer Uebungen. Die gedachten Verkrümmungen beruhen meist auf organischer Zerstörung der Wirbelsäule in Folge von Entzündung, die natürlich erst gehoben sein muß, ehe von gymnastischen Einwirkungen die Rede sein kann.

Die Deformität eines schiefen Halses hängt gleichfalls mit einer Verkürzung der Muskeln und Bänder zusammen, welche durch Seitwärtsziehungen, Beugungen und Rollungen des Kopfes, wie durch das äußere Einreiben erweichender Salben, z. B. der Jodkalisalbe (unguent. Jodat.), ihre Elasticität wieder erhalten. Die darauf berechneten Manipulationen müssen freilich mit größter Schonung und gradatim sich steigernd zur Anwendung kommen. Um die Correction der Deformität auch durch die Gewöhnung zu unterstützen, hat man das Tragen einer einseitig hohen steifen Pappbinde mit Vortheil angewendet.

Die vielen orthopädischen Institute, welche gegenwärtig aller Orten gegründet werden und vollauf zu thun haben, geben Zeugniß genug von der überhandnehmenden Schwächlichkeit, namentlich des weiblichen Geschlechtes. Durch eine naturgemäße gymnastische Erziehung ihrer Töchter könnten sich die Mütter viele Sorgen ersparen. Es ist zwar recht löblich, wenn Mütter und Erzieherinnen mit der größten Sorgfalt über die Körperhaltung ihrer Pflegebefohlenen wachen und oft mit der peinlichsten Strenge auf eine normale Stellung der Schultern und Hüften halten, denn Aufmerksamkeit und gute Gewöhnung müssen hier besonders mithelfen. Allein das fortwährende Hofmeistern allein kann es doch auch nicht bessern, wenn die schwachen Muskeln der armen Mädchen den Dienst versagen. Ein baufälliges Haus kann man auch nicht vor dem Einsturze sichern, wenn man ihm einen äußern Abputz auch noch so schön geben und etwa alle Vierteljahre erneuern ließe. So gebe man den jungen Mädchen die wahre Grundlage einer körperlichen Wohlgestalt durch eine naturgemäße Entwickelung des erschlafften weiblichen Körpers zur Kraft und Selbstthätigkeit. Kein Mittel ist dafür so probat als die Gymnastik.

Richten wir nun unsere Aufmerksamkeit auf die inneren Krankheitsanlagen, zu denen das weibliche Geschlecht besonders disponirt ist, so müssen uns diejenigen als die wichtigsten erscheinen, welche in dem Mittelpunkte des bildenden Lebens, im Blute, ihren Sitz haben. Zwei

Krankheitserscheinungen sind es vornehmlich, für welche das weibliche Geschlecht die bedeutendste Anlage zeigt: die Bleichsucht (chlorosis) und die Blutarmuth (Anämie). Beide stehen in genauem Zusammenhange, denn der Inbegriff der Symptome der Blutarmuth heißt Bleichsucht. Professor Eb. Richter in Dresden hat diese Krankheiten zum Gegenstande einer besonderen Abhandlung in der vortrefflichen Schrift gemacht: „Blutarmuth und Bleichsucht, die verbreitetsten Krankheiten der Jetztzeit, besonders unter der Jugend, Leipzig, Schlicke 1854.“ Darnach ist der Mangel eines lebenskräftigen, ausgiebigen Blutes die Ursache jener krankhaften Zustände, welche sich hauptsächlich durch Störungen in der Verdauung, durch Nervenzufälle (z. B. Kopfschmerz auf dem Scheitel), durch Athembeschwerde und Herzbeklemmung manifestiren. An einer leichenartigen, ins Grüne spielenden Bläße der Haut, besonders an den Lippen, giebt sich der Zustand zu erkennen. Bleichsüchtige Mädchen sind den Sommersprossen sehr ausgesetzt, wohingegen sich ihr Teint selten und nur langsam in der Sonne bräunt. Ihre Adern treten nicht stark hervor und zeigen statt der gesunden graublauen Färbung eine violette oder röthliche. Wie in den Adern, so zeigt sich auch in den Muskeln eine Schlaffheit. Als das sicherste von allen Zeichen der Blutarmuth bezeichnet Prof. Richter die sogenannten Nonnen- oder Kreiselgeräusche der Drosseladern (gewisser Venenadern am Halse), die mittels des Stethoscops oder Hörrohres bald wie das Summen eines Nonnenkreisels, bald wie das Sausen des Windes, wie das Sieden des Wassers oder wie das Schwirren einer Klaviersaite vernehmbar sind. Nach erfolgter Heilung der Krankheit verschwindet auch dieses Geräusch.

Die Ursachen der Blutarmuth sind in außerordentlichen Blutverlusten und zu reichlichem Verbrauche edlerer Säfte, in schlechter Nahrung und damit zusammenhängendem mangelhaften Wiederersatz, wie in einer fehlerhaften Mischung der nothwendigen Bestandtheile des Blutes zu suchen. Nach Prof. Richter's zahlreichen Beobachtungen ist namentlich eine Vernachlässigung der Muskelthätigkeit eine Ursache jener Krankheitserscheinung, „da ein tüchtig ausgearbeitetes Muskelsystem für die Erzeugung eines kräftigen und an Blutkörpern reichen Blutes eine Hauptbedingung im Organismus ist.“ Prof. Richter tritt auch mit triftigen Gründen der ziemlich verbreiteten Ansicht entgegen, als sei die Bleichsucht namentlich

bei Mädchen eine Folge der Entwickelung. Das ist nur zuweilen der Fall. Meist war die Bleichsucht schon früher vorhanden, aber in geringerem Grade, so daß man nicht darauf merkte. Die Blutarmuth ist in der Regel eine Wachsthumskrankheit, die sich zur Zeit der Pubertät nur in erhöhtem Maße ausbildet. In der Jugend wird der Grund zu dieser Krankheit durch schlechte Nahrung gelegt. Statt nahrhafter Kost erhalten die Mädchen der ärmeren Bevölkerung Kartoffeln, schlechte, schwere Brotsorten und Eichorienkaffee, während die reichen mit Thee, Zuckerbrot und allerlei Leckereien ihren dürftigen Appetit zu stillen pflegen. Ein blasses wässeriges Blut bildet sich dann zu einer Zeit, wo alle Organe mit gesundem Blute gespeist werden müssen. Dann ist es kein Wunder, wenn sich bei solchen Mädchen eine allgemeine Schwäche kund giebt, wenn die Lust zur Bewegung fehlt, auch die geringste Anstrengung sogleich ermüdet und ein mürrisches, verdrossenes Wesen an die Stelle des natürlichen fröhlichen Jugendmuthes tritt.

Das beste Mittel zur Verhütung der Blutarmuth oder zu ihrer Beseitigung im Entstehen ist gute, gesunde und kräftige Kost und Vermehrung der Blutbereitung im Unterleibe. Milch- und Fleischspeisen, Fleischbrühen, Eier und eine Hausmannskost ohne allzuängstliche Auswahl: in manchen Fällen werden auch die pikanteren Raritäten der Küche und der Italiener zu diesem Zwecke empfohlen. Oft verordne ich, sagt Prof. Richter, ein Fleischfrühstück von rohem Schinken, Cervelatwurst und dergl. Bei sehr blutarmen Säuglingen und Schwindsüchtigen lasse ich gern das aus den Fasern herausgeschabte rohe Rindfleisch (in einem Blechlöffel über Kohlen leicht geröstet) in kleinen Portionen, da nöthig mit Salz und Kümmel, reichen. Rohe Eier, gleich aus der Schale herausgesaugt, sind ebenfalls ein Hauptmittel. Die bloße Pflanzenkost giebt kein kräftiges Blut; Kartoffeln und schweres Brot, in Menge genossen, schaden leicht den Lymphgefäßen und Drüsen im Unterleibe und belasten den Darmkanal; die leichten Speisen, Leckereien und Näschereien der vornehmen Tafeln haben oft einen nicht minder schädlichen Erfolg.

Bei manchen Mädchen tritt die Bleichsucht auf mit einem unwiderstehlichen Triebe zum Genuß ungewöhnlicher Nahrungsmittel; z. B. erdigter Dinge, Kohlen, saurer Dinge u. s. w., der nur in sehr beschränktem Maße zu befriedigen ist. Der Widerwille bleichsüchtiger Mädchen gegen Fleischspeisen und Suppen ist streng durch Entziehung

der Zwischenmahlzeiten (Morgen- und Vesperbrote) zu bekämpfen. Milch als Frühstück, Wasser am übrigen Tage, sind das beste Getränk. Gern lasse ich auch ein gutes, hopfenreiches Bier zum Fleischfrühstück oder zum Mittagsbrot genießen: bei Erwachsenen Lagerbier. Mittags, wenn er zu haben ist, auch ein Glas Wein, selbst bei Mädchen und Jungfrauen.

Ferner dienen eine sorgfältige Hautcultur, Bewegung in frischer Luft, Pflege des Nervenlebens, bei der Jugend auch namentlich eine Diät des Lernens und der Geistesthätigkeit, als geeignete Mittel zum Vorbeugen. Durch körperliche Bewegungen sind Blutarmuth und Bleichsucht radical heilbar in dem Falle, wenn sie noch nicht zu lange gedauert haben, und wenn sich durch sie noch kein bedeutendes Leiden innerer Organe zu erkennen giebt. Ist der Krankheitszustand schon vorgeschritten, zeigen sich schon Husten, Kopfweh, Abmagerung u. dergl., so wird die Gymnastik zwar nicht mehr als ein radicales Heilmittel bezeichnet werden können, wohl aber im Stande sein, das Gesammtbefinden der Leidenden zu bessern. „Bethätigung des Muskellebens" ist nach Prof. Richter bei jungen Leuten neben einer gehörigen Nahrung unbedingt die Hauptsache. „Man mache dieselben auf einige Zeit frei von dem Uebermaße der Schulstunden, vom Nähtische und dergl.; man lasse sie herumspringen und sich austummeln. Auch bei den Erwachsenen ist reichlichere Bewegung in der freien Luft sehr nothwendig. Vor Allem aber dient der Jugend beiderlei Geschlechts (und zum Theil auch dem vorgeschrittenen Alter) die systematisch geregelte, kunstmäßige Muskelübung durch das Turnen, besonders nach der wissenschaftlichen und milderen neueren Schule. Seit einer Reihe von Jahren habe ich so viele an beginnender Bleichsucht leidende Kinder auf den Turnboden geschickt und dort beobachtet, daß ich für dieses Mittel Gewähr leiste, dafern es vernünftig und nach physiologischen Grundsätzen, mit allmäliger stufenweiser Steigerung und steter zweckmäßiger Abwechselung der einzelnen Uebungen, angewendet wird. Allerdings ein rohes, gewaltsames, auf Kunst- und Kraftstücke ausgehendes Turnen paßt für Mädchen gar nicht."

Das Uebel ist um so gefährlicher, weil es vorzugsweise den weiblichen Theil des Volkes betrifft. Die Erfahrung lehrt, daß die Gesundheit und Kräftigkeit der Kinder hauptsächlich von der Körper-

beschaffenheit der Mütter abhängt. Blutarme und bleichsüchtige Mütter können keine kräftigen Kinder erzeugen. Unser Gewährsmann beantwortet die Frage: „Was kann bei uns und in unserer jetzigen Verfassung geschehen?“ durch sehr praktische Vorschläge, unter denen sich in Bezug auf unseren Gegenstand folgende Stellen finden: „Besonders in den Mädchenschulen ist die Zahl der Lehrgegenstände zu beschränken. Vor Allem ist darauf zu sehen, daß auch dem Körper des Schulkindes und seinem Jugendmuthe sein Recht werde, daß die Schulzimmer gesund seien, daß gehörige Zwischenstunden mit der Erlaubniß, ins Freie zu gehen, allenthalben eingerichtet werden; daß das anhaltende Sitzen auf lehnelosen Bänken aufhöre u. s. w. Man höre auf, stillsitzende, feige, altkluge und träumerische Kinder als Musterbilder des Wohlerzogenseins zu betrachten. Dahin zielt nun vor Allem auch die Einführung des geregelten Turnens der herrlichen Turnspiele, die Kultivirung und Vervollkommnung des Mädchenturnens anstatt des körper- und seelenverderbenden heutigen Tanzens.“

Da die Bleichsucht aus jener fehlerhaften Mischung des Blutes entsteht, wonach diesem das Eisen als nothwendiger Ernährungsstoff abgeht, so sind auch neben guter Nahrung und Gymnastik chemische Mittel anzuwenden, wodurch das Fehlende ersetzt wird. Dahin gehören die Eisen- und Stahlmittel, die Blutsalze und die bitteren Arzneien. Richter stellt es als Erfahrungs-Thatsache hin, daß blutarme, besonders jugendliche Bleichsüchtige, beim Gebrauch zweckmäßiger Eisenmittel, sich sehr rasch erholen, zu Blut und Kräften kommen und ein besseres Aussehen gewinnen. Das Trinken von Stahlbrunnen (Pyrmont, Spaa, Eger, Schwalbach, Elster in Sachsen) wie der Gebrauch von Stahlbädern unterstützen die Kur wesentlich. Im Beginne der Krankheit thun bei Kindern folgende Mittel gute Dienste:

1) Milchsaures Eisen (ferrum lacticum) 3—5 Gran mit Zucker verrieben früh und Abends zu nehmen;
2) Aepfelsaure Eisentinctur (tinctura ferri pomati) 15—30 Tropfen zweimal des Tages zu nehmen. Der bekannte Diätetiker Dr. v. Rußdorf bemerkt: „Zeigt sich im 3. oder 4. Jahre Bläſſe, die Schwäche und Blutarmuth verrathen, so wird das Mädchen nach jeder Mahlzeit ein paar Theelöffel eines guten Portweins bekommen, jedoch nur so lange, bis das Aussehen blühend, der Geist heiter und lebhaft wird.“

Eine andere wichtige Krankheitsanlage des weiblichen Geschlechtes ist die Tuberkulosis in den Lungen und anderen zum Leben unentbehrlichen Organen. Die Tuberkeln sind Knoten und kleine Verhärtungen von der Größe eines Hirsenkornes bis zu der einer Erbse und Haselnuß. Sie bilden sich aus einem eigenthümlichen, käseartigen, geronnenen Stoffe, welcher sich aus dem Blute in das Gewebe der Organe ablagert und hier nach einiger Zeit sich in einen schlechten Eiter auflöst. Die Tuberkeln behalten immer die Neigung, sich wieder zu entzünden, sich zu vergrößern und auszubreiten. Lagert sich z. B. Tuberkelstoff in der Lunge ab, was am häufigsten geschieht, so empfindet man einen Schmerz oder doch eine Schwere und einen Druck. Das Organ selbst nimmt ab und wird nach und nach zerstört, weil sich die Tuberkeln auf seine Kosten ernähren. Entzündliche und nervöse Erscheinungen, z. B. Convulsionen beim Gehirn, kurzer trockner Husten bei den Lungen, sind die Folgen der Tuberkeln, deren Vorhandensein das davon befallene Individuum an Bewegung des Athmens bei stärkerer Bewegung, besonders beim Bergsteigen, durch flüchtige Stiche in der Brust u. a. m. wahrnehmen kann. Die Krankheit hängt mit einer allgemeinen Blutverschlechterung zusammen, indem sich gewöhnlich eine geringe Menge von Blutkügelchen zeigt, während ein eigenthümlicher gerinnbarer Faserstoff im Ueberfluß da ist. Die tuberkulosen Organe werden dadurch in ihren Functionen wesentlich gestört. Die Lunge z. B. kann die eingeathmete Luft nicht mehr in allen ihren Theilen aufnehmen, so daß dadurch dem Blute ein wesentliches Regenerationsmoment entgeht. Dadurch muß natürlich der Gesammtorganismus in seinem Befinden beeinträchtigt werden. Geht dieser Ablagerungs-, Vereiterungs- und Zerstörungsproceß immer weiter, so entsteht aus der Tuberkulose die Schwindsucht, die den vierten oder fünften Theil der Bevölkerung, namentlich in Städten, hinwegrafft. Prof. Richter giebt für Laien folgende Zeichen, an denen die beginnende Tuberkelschwindsucht zu erkennen ist. Der ganze Körper wird fettärmer und magerer, besonders an der Brust, daher ragen die Rippen und Schlüsselbeine kantig hervor und die Gruben am untern Halse über dem Schlüsselbeine (vorn, rechts und links neben der Luftröhre) sinken auffällig ein. Der Hals wird scheinbar länger und dünner, der Brustkorb vorn flacher, nach unten langgestreckt, cylinderförmig; hinten stehen beide Schulterblätter von dem Rücken ab, wie Ansätze zu Engelflügeln. Dazu kürzerer Athem

und häufiges Hüsteln, besonders wenn der Patient sich verkühlt, oder wenn er sich lebhaft bewegt. Die Haut ist nicht einfach bleich, sondern auch mißfarbig, von käsigem, gelblichem oder grünlichem Weiß, dabei dünner und (besonders des Nachts) zum Schwitzen geneigt; oft findet sich eine flüchtige umschriebene Röthe auf den Wangen.

Wichtig ist der Umstand, daß die Tuberkulose sich von Geschlecht zu Geschlecht forterbt. Weiß man, daß die Eltern des Kindes (oder eines von ihnen) brustkrank waren, so kann die physische Erziehung viel dazu beitragen, das Kind durch eine passende Diät und Lebensordnung vor dem Uebel zu bewahren. Nur leichtere Grade der Tuberkulose lassen sich durch gymnastische Uebungen heben. Sind die Tuberkeln schon zur Erweichung (Reifung) gekommen, so hilft das Turnen nicht mehr, wird sogar noch schädlich.

Eine einfache kräftige Nahrung kann die Fortentwickelung der Krankheit hemmen. Namentlich wird der tägliche und häufige Genuß der Milch und milchähnlicher Stoffe empfohlen. Der Aufenthalt in einer reinen, freien und mehr warmen Atmosphäre, öfteres Reisen und Wechseln desselben, bald in Waldeshöhen, bald an der See, können hier zum Heilmittel werden. Dahin gehört nach Dr. v. Ammon ferner, wenn man die Mädchen täglich zu wiederholten Malen, aber nicht lange nach einander, laut vorlesen und sie täglich in freier Luft mäßige Bewegung machen läßt; doch nie bis zur Erhitzung oder zu heftiger körperlicher Anstrengung mit Heben, Tragen, Schreien u. dergl., und wenn man jedes Zusammen- oder Andrücken der Brust vermeidet und die Brust täglich kalt wäscht. Laufen, Tanzen, hitzige Getränke müssen ganz wegfallen. Es handelt sich überhaupt bei der auf Beseitigung der Tuberkulose zielenden Gymnastik darum, die Lungen durch eine zweckmäßige Uebung zu stärken. Durch regelmäßiges tiefes Ein- und Ausathmen, das mit einigen Freiübungen absichtlich verbunden wird, geschieht eine solche zuträgliche Erweiterung des Brustkastens. Die hierher gehörigen Turnübungen müssen solche sein, welche die oberen Gliedmaßen kräftigen, die mit den Brustmuskeln im genauen Zusammenhange stehen.

Es ist jedoch dabei wohl zu beachten, daß die Lungen nicht im Geringsten in einen Zustand versetzt werden, der an eine heftige Aufregung oder Entzündung grenzt, weil jeder Blutandrang gegen dieselben die Tuberkelbildung fördert.

Demnach sind hier alle Turnübungen auszuschließen, welche eine stärkere Blutcirculation herbeiführen. Da auch bei schwächeren Uebungen eine unmerklich stärkere Ausdünstung erfolgt, so ist besondere Vorsicht nöthig, um hier leicht eintretende Erkältungen zu vermeiden. Bei brustschwachen Mädchen wird nämlich die Tuberkelbildung durch catarrhalische und entzündliche Leiden immer mehr gefördert. Darum ist hier eine körperliche Abhärtung besonders nöthig, damit die Empfänglichkeit für jegliche Erkältung und jene nachtheilige Empfindlichkeit bei jedem Temperaturwechsel beseitigt werden. Frottirungen und kalte Waschungen des Körpers, sowie im Sommer tägliches Baden im Flusse sind dazu förderlich. Daß die Gymnastik für diese Krankheitsanlage das beste vorbauende Mittel sei, muß uns schon aus dem früher erörterten Verhältnisse derselben zur Herstellung eines gesunden Blutes klar werden.

Eine der vorigen ähnliche Krankheitsanlage ist die scrophulöse oder Drüsenanlage, welche entsteht, wenn sich im Blute ein Uebermaß von Säure und Eiweiß bei Mangel an Faserstoff und Eisen zeigt. Sie erscheint hauptsächlich in den Lymphdrüsen, Schleimhäuten, den Knorpelbildungen und der Oberhaut, wo sie den Scrophelstoff absetzt und dadurch eine Veränderung der Organe herbeiführt. Als eine bemerkbare Krankheit des Kindesalters macht sie sich durch schlechte Ernährung des Körpers bemerkbar, der deshalb auch abgezehrt oder aufgedunsen erscheint. Ein harter und gespannter großer Bauch, großer Kopf, seidene blonde Haare, öfters Anschwellung der Oberlippe oder der Drüsen am Halse, an der Leistengegend und unter den Achseln, auch geröthete oder geschwollene Augenliderränder und an denselben öfteres Erscheinen von sogenannten Gerstenkörnern, Neigung zu Hautausschlägen, namentlich in dem Haarwuchse des Kopfes, gehören zu den Merkmalen der Scrophelseuche. Dabei ist der Puls schwach, der Appetit gering oder übermäßig stark, Verstopfung wechselt mit Diarrhöe.

In anderen Fällen sehen scrophulöse Mädchen anfänglich blühend und gesund aus, bei zarter, weicher und weißer Haut, hellrothen Wangen, hochrothen Lippen und glänzenden Geist verrathenden Augen. Der Geist zeigt sich überhaupt bei scrophulösen Kindern früh entwickelt, meist aber immer auf Kosten des Körpers, weshalb sich gymnastische Uebungen zur Ausgleichung des Mißverhältnisses um so nützlicher erweisen. Mädchen werden von den Scropheln immer mehr befallen als Knaben.

Es kommt hier wie bei der Blutarmuth darauf an, dem Blute seine natürliche Beschaffenheit wieder zu geben, wozu die Gymnastik wesentlich mit helfen kann. „Auch hier,“ sagt Dr. v. Ammon, „ist im Herbst und Winter öfteres laues Baden, im Sommer sind Flußbäder, im Winter kaltes Waschen des Körpers, Genuß der freien Luft, regelmäßige gymnastische Uebungen, der Genuß leichter verdaulicher Speisen, namentlich mehr Fleisch- und Mehlspeisen am Platze.“ Die Kleidung soll den Körper erwärmen, nicht aber Erhitzungen herbeiführen. Frottirungen des Leibes sind gleichfalls förderlich; dem Bade der Kinder gebe man Zusätze; z. B. Abkochungen von Kleie, Malz, Mich, Salz ꝛc. Soolbäder leisten auch gute Dienste. Dr. v. Ammon ist der Meinung, daß Mädchen mit scrophulöser Anlage der anhaltenden ärztlichen Aufsicht nicht zu entziehen sind, besonders wenn sie sich der Entwickelungsperiode nähern. Von dem Gebrauche der Soolbäder und dem Aufenthalte in gesunder Luft sei mehr zu erwarten, als von Pulver- und Pillenschachteln. Die sorgfältige Aufsicht ist bei jungen Mädchen deshalb so nöthig, weil die scrophulöse Anlage so leicht zu Krankheiten der Sinnesorgane, namentlich der Augen und des Gehörs, auch der Knochen, Veranlassung giebt. Dr. v. Rußdorf schreibt als Diätetik bei der Scrophulosis vor: warme Kleidung, regelmäßige, im Sommer kalte, im Winter warme Bäder, Genuß von Früchten, Milch und Fleisch, im Frühjahr Molkentrinken.

Die Hysterie (Mutterbeschwerde oder Mutterkrankheit) ist vorzugsweise eine Krankheit des weiblichen Geschlechtes und besteht meist in einer unnatürlichen vorwiegenden Reizbarkeit des Nervensystems, woran das Geschlechtssystem wesentlich Theil nimmt. Es ist diese Krankheitsanlage nicht selten durch Geburt vererbt, kann aber auch durch die Fehler der ersten Erziehung erzeugt werden. Sie giebt sich durch eine übertriebene körperliche und geistige Empfindlichkeit zu erkennen, die gar leicht in Empfindelei ausartet.

Ein hysterisches Frauenzimmer fühlt sich matt und schwach, ist niedergeschlagen oder ungewöhnlich aufgeräumt, zeigt ein blasses reizbares Aussehen, Neigung zum Weinen, zu unwillkürlichen Bewegungen, Einbildung von Krankheiten, Furchtsamkeit und Schreckhaftigkeit. In den gewöhnlichen Functionen der Verdauung und des Blutumlaufes zeigen sich mancherlei Störungen und Unregelmäßigkeiten. Auch der Geschlechtstrieb ist erhöht, weshalb sich nicht selten Neigung zur Onanie

zeigt. Es erscheint die Krankheit am häufigsten zur Zeit der Pubertät oder nach dem Eintritt derselben. Ihre Entstehungsursache läßt sich hauptsächlich in einer übertriebenen Entwickelung des Nervensystems auf Kosten des Muskelsystems nachweisen. Deshalb muß die Gymnastik hier als ein radicales Heilmittel genannt werden, insofern dadurch das Muskelleben gestärkt, und das normale Gleichgewicht zwischen gedachten Systemen wiederhergestellt werden kann. Die physische Erziehung wird hier eine körperliche Abhärtung anzustreben haben, die durch tägliches kaltes Waschen (aber des Morgens und nicht vor Schlafengehen) und im Sommer durch Flußbäder unterstützt wird. Dann aber ist moralische Ueberwachung des Charakters und eine sorgsame Pflege der Seele bei diesem Zustande ganz besonders wichtig. Die christlichen Wahrheiten und religiösen Tröstungen göttlicher Offenbarungen, sowohl von der ernsten, wie auch von der heiteren und freundlichen Seite, werden ihres wohlthätigen Einflusses auf solche Leidende nicht verfehlen. Die hier in Betracht kommenden gymnastischen Uebungen, welche am geeignetsten mit erheiternden Spielen in Verbindung gesetzt werden, haben die Unthätigkeit im Kreislaufe des Blutes aufzuheben und durch ihre Einwirkung auf das Muskelsystem die Irritabilität hervorzurufen. Nur darf die Bewegung nie anhaltend und anstrengend sein. Eine kühlende magere Diät unterstütze die Kur. Hier ist eine sorgfältige Beobachtung der jungen Mädchen von Seiten der Mütter und Erzieherinnen um so nöthiger, weil Physisches und Psychisches in einander übergreift.

Die englische Krankheit (Rhachitis) ist eine Anlage, die Mädchen meistens in ihrer Entwickelungsperiode oder in der ersten Jugend befällt. Sie gründet sich wahrscheinlich auf eine Blutentmischung und ist als eine Modification der Scrophelkrankheit anzusehen. Ihr erstes Auftreten fällt größtentheils zwischen den 9. Monat und das 2. Jahr und ergreift vorzüglich die Knochen. Die Gelenkköpfe schwellen am Unterschenkel, am Vorderarme, an den Rippen und Wirbelfortsätzen an. Alle Knochen werden dick, weich, brandig, geschwürig; später krümmen sich die langen Knochen der Beine, Arme, am Brustbein und Rückgrat. Die sogenannten Säbelbeine, die verschiedenen Wirbelsäulverkrümmungen, namentlich die Lordosis und Kyphosis, eine Deformität des Brustkorbes: die sogenannte Hühnerbrust ꝛc. sind die Folgen dieser Krankheit. Für das weibliche Geschlecht hat es eine

besondere Bedeutung, daß durch Rhachitis Verschiebungen und Mißgestaltungen des Beckens entstehen.

Ein rhachitisches Mädchen zeigt im Aeußeren wie in den Störungen der Functionen fast dieselben Erscheinungen wie ein scrophulöses. Darum ist auch die diätetische Behandlung ziemlich dieselbe. Die Rhachitis ist eine Folge von mangelnder Muskelbewegung, weshalb sich die gymnastischen Uebungen als das einzige und sichere Vorbauungsmittel bezeichnen lassen. Während des entzündlichen Zustandes kann von gymnastischen Einwirkungen natürlich nicht die Rede sein, während sie nachher die Krankheitszustände wesentlich erleichtern können.

Die Wurmanlage oder Wurmerzeugung ist eine Krankheit, welche sich von einem geschwächten Unterleibe herschreibt, denn nur hier nisten sich vorzugsweise die Würmer ein. Die Wurmbildung wird namentlich in feuchtem Klima begünstigt und rührt meist von schwerverdaulichen Nahrungsmitteln, besonders von vorherrschender Pflanzenkost, schwacher Constitution und Mangel an leiblicher Bewegung her. Man erkennt sie bei schwächlichen Mädchen an dem öfteren Reiben der Nase, an der blassen und oft wechselnden Gesichtsfarbe mit blauen Ringeln um die Augen. Besonders am Morgen stellt sich bei wurmkranken Mädchen Uebelkeit und Zusammenlaufen des Speichels im Munde ein, womit geringer Appetit oder ungewöhnliche Eßlust, ungleiche Gemüthsstimmung und nervöse Erscheinungen zusammenhängen.

Der Umstand, daß sich in einem kräftigen Körper mit guter Verdauung keine Würmer zeigen, muß uns schon darauf hinführen, daß eine kräftigende Gymnastik hier an der Stelle ist. Eine gesunde Luft und tägliche körperliche Bewegung treten in Verbindung mit einer kräftigen Kost als die besten Heilmittel auf. Die Nahrungsmittel bestehen auch hier mehr aus Fleischspeisen, als aus Vegetabilien; namentlich müssen Kartoffeln und Mehlspeisen vermieden werden. Wurmkranke Mädchen können täglich etwas Wein und mehr Salz als Andere in ihre Speisen erhalten, nur wenig warmes Getränk, dagegen viel kaltes Wasser genießen; bisweilen ist Bier an der Stelle.

Außer den nun schon erwähnten Krankheitsanlagen zeigt der heranwachsende weibliche Körper häufig noch zwei extreme Eigenschaften, welche die Aufmerksamkeit der physischen Erziehung verdienen: es ist das eine zu große Magerkeit und eine übermäßige Beleibtheit oder Fettleibigkeit. Mädchen von 10—15 Jahren zeigen oft eine solche

Magerkeit, daß sie fast nur aus Haut und Knochen zu bestehen scheinen. Bei sonstigem Wohlbefinden, bei geregelter Verdauung und Blutcirculation erscheint dieser Zustand ganz unbedenklich und nur als ein Stadium der Entwickelung. Mit dem Eintritt der menses erfolgt dann in der Regel die beim weiblichen Organismus natürliche Absonderung von Fett und die vorher magern und eckigen Formen runden sich zu schöner Gestalt ab. Nicht so unbedenklich wie diese Metamorphose ist ihr Gegensatz, die Neigung zur Fettbildung, die man auch bisweilen in dem angegebenen Alter antrifft.

Eine größere Fetterzeugung wird immer durch einen gewissen Grad der Schwäche bedingt, wobei die Organe nicht im Stande sind, die Nahrungsstoffe gehörig zu verarbeiten. Es werden dann meist die Brusteingeweide, Lungen-, Herz- und Blutgefäße mit Fettmasse überzogen, wodurch deren Thätigkeit gehemmt wird. Unlust und Trägheit, Phlegma, düstere und traurige Stimmung sind meist mit diesem widernatürlichen Zustande verbunden. Im gewöhnlichen Leben hält man schon ein schnelles Fettwerden für das Zeichen einer bevorstehenden Krankheit, und in der That schweben Fette in beständiger Gefahr eines Schlagflusses oder einer allgemeinen Haut- und Brustwassersucht.

Die rationelle Turnkunst ist das geeignetste Mittel, diesem traurigen Zustande vorzubeugen oder ihn zu erleichtern. Das muß uns einleuchten, nachdem wir schon von dem Einflusse der Gymnastik auf den Körper überhaupt, und namentlich auf die Verdauung und Ableitung des Nahrungsstoffes gesprochen haben.

Die Hämorrhoidalbeschwerden, eine häufig vorkommende Plage des weiblichen Geschlechtes, rühren von einer fehlerhaften Mischung des Blutes her, so daß das darauf bezügliche diätetische Verhalten dem in den ähnlichen Krankheiten gleichkommt. Vieles Sitzen, ein unthätiges Leben bei üppiger Kost legen den Grund zu dieser Krankheit, welche in gestörter Verdauung, Schwindel und Kopfweh und Schmerzen im Kreuz sich ankündigt, bis sich endlich die sogenannten Hämorrhoidalknoten bilden und eine scharfe ätzende Flüssigkeit, die zuweilen blutartig gefärbt ist, sich absondert. Leichte Speisen, Vermeiden erhitzender Getränke, täglicher Genuß eines gesunden Wassers, viel körperliche Bewegung im Freien, vor Allem hinreichende Turnübungen — sind bewährte Kur- und Präservativmittel.

Der Turnunterricht, wie er in den Materialien dieses Buches geboten wird, ist ein erprobtes Mittel, die Verbreitung der Krankheitsanlagen, welche hier kurz charakterisirt wurden, zu hemmen oder selbst in ihren Anfängen zu heilen. Etwas Anderes ist es mit der eigentlichen Heilung derselben, wenn sie vollständig ausgebildet sind. Das gehört in das Gebiet der Heilgymnastik, welche in dem schon genannten Werke von Dr. Neumann ihre wissenschaftliche Begründung erhalten und neuerdings viel Verbreitung gefunden hat. Man ist bereits zu festen Normen gekommen, nach welchen die gymnastischen Mittel zur Anwendung bei den meisten Krankheiten gelangen, obgleich noch Vieles in den Grundsätzen dieser Heilmethode als Hypothese anzusehen ist. Wie empfehlen dem Lehrer das Neumann'sche Werk angelegentlich, da er daraus Vieles für die prophylaktische Gymnastik lernen wird. Ein wirklich gebildeter Turnlehrer soll nicht meinen, selbst bei gründlicher physiologischer Bildung ohne Weiteres auch heilkünstlerisch verfahren zu können, wie dazu nicht einmal der Arzt qua Arzt befähigt ist. Vielmehr wird der Lehrer bei wirklichen Heilfällen wohlthun, seine Erfahrung und technische Bildung mit den Rathschlägen eines bewährten Arztes zu vereinigen. Wir können hier nicht auf die breit angelegten Kuren im Neumann'schen Werke eingehen, beschränken uns vielmehr darauf, einer Abhandlung des mehrerwähnten Prof. der Medicin, Dr. H. Richter, „Bericht über die neuere Heilgymnastik", Leipzig, O. Wigand 1854, zu folgen, welche für mehrere der erwähnten Krankheiten die entsprechenden Uebungen in Folgendem bezeichnet.

1) Bei Brustkrankheiten ist eine einzige Behandlungsweise nicht passend, da die Arten dieser Krankheit so verschieden sind. Im Allgemeinen kommen dabei zur Anwendung:

a) die ableitenden Uebungen, vornehmlich Bewegungen der Hände, Vorder- oder Oberarme;

b) gewisse athmungsbefördernde Stellungen, z. B. Waghalte der Arme (Fig. 8), Senkelhalte (Fig. 9), sowie diejenigen Halten, wobei die Arme aus diesen beiden Stellungen zum größeren oder kleineren Winkel gebogen werden; dann gewisse Arm-, Hang- und Stemmhaltungen an der wagerechten Leiter, am Ringschwebel, z. B. Fig. 20, 25, 30;

c) Armbewegungen: von duplicirten Bewegungen, z. B. Fig. 41 und ähnliche, mit den Schwingkugeln Fig. 13, 16 und 19, mit

den Brustweitern Fig. 32 — alle diese Uebungen sind nur sehr vorsichtig anzuwenden;

d) von Manipulationen am Brustkasten nennt Prof. Richter: Punktirungen und Erschütterungen, Klopfungen (mit gespreizten Fingern) über den ganzen Brustkorb, Pochungen (in den Rücken);

e) manche Lust- und Zweckbewegungen, z. B. Bergsteigen, Schiffen, Schaukeln (auf der Stehschaukel, welche aus einem Bret besteht, an dessen vier Ecken Stricke angebracht sind, die an vier Stämmen oder an der Decke befestigt werden. An jedem Ende des Bretes steht eine der Uebenden aufrecht und hält sich an den Stricken fest. Durch Vor- und Rückneigen des Oberkörpers kommt die Schaukel in Bewegung), Schlittschuhlaufen, Lautlesen, Singen, See- und Fußreisen, Feld- und Gartenarbeit;

f) Oberkörperbewegungen: Rumpfbeugen (Fig. 31), auch seitwärts, rechts und links.

Der Arzt muß entscheiden: ob die Natur der Krankheit eine brustkorb-erweiternde oder — verengende, ein- oder ausathmungsbefördernde oder — beschränkende Wirkung haben soll, und auf welchen Theil des Brustkorbes dieselbe zu richten ist; ob auf den oberen oder unteren Abschnitt der rechten oder linken Brusthälfte. Das ist besonders zu beachten bei der Tuberculosis, wobei es darauf ankommt, den Brustkorb an den eingezogenen Stellen zu erweitern. Die schon erwähnten einathmungsfördernden und brustkorberweiternden Uebungen: mit Schwingkugeln (Fig. 13) die Schulterprobe, mit dem Stabe (Fig. 11), mit den Brustweitern und an der Streckschaukel (Fig. 28) sind hier angemessen. Natürlich muß die Erweiterung der Brust sehr allmälig und nicht sogleich durchgreifend verfolgt werden. Seereisen, Langsambergaufsteigen, geflissentliches Tiefeinathmen empfiehlt Prof. Richter tuberculosen Patienten gleichfalls.

2) Bei Unterleibskrankheiten wendet Prof. Richter die sogenannten stuhlfördernden Kuren an, wozu Bewegungen der Bauch- und Lendenmuskeln gehören; z. B. Rumpfbeugen mit Stützung, am Ringschwebel (Fig. 25, 26 und 33), gestrecktes Liegen auf einer Matratze und langsames Aufrichten und Senken des Oberkörpers, Steigen am Sprossenmast (Fig. 38), mit Schwingkugeln (Fig. 18). Dieselben Uebungen sind auch bei den gewöhnlichen Hämorrhoidalbeschwerden anzuwenden (natürlich nicht bei eingeklemmten entzündeten Knoten). Bei

anderen Krankheiten der Beckenorgane fordert die Heilanzeige nach den Umständen bald eine Zuleitung nach den Unterextremitäten (mittels Hüft-, Ober- und Unterschenkelbewegungen), bald hingegen eine Ableitung nach den entfernteren Organen, besonders nach den Armen, z. B. durch Arm- und Oberkörperbewegungen, Hantelübungen. Die Zuleitung wird z. B. nöthig bei fehlender oder sparsamer Menstruation, wo Fußgymnastik in verschiedenen Gestalten ein Hauptmittel ist und seit uralter Zeit mittels des Spazierengehens, Tanzens, Webens, Spinnens, Schlittschuhlaufens oder der Schenkelreibungen geübt wird. Die Ableitung nach oben ist (nebst tüchtiger, möglichst in freier Luft auszuführender, Geist und Körper gehörig fesselnder und durchmüdender Körperarbeit) das Hauptmittel gegen krankhafte Reizbarkeit der Genitalien, Neigung zu Pollutionen oder Onanie, wo dagegen viele Fuß- und Beckenbewegungen, z. B. manche Tänze, Sitzschaukeln, Reiten und eine Mehrzahl der duplicirten Uebungen überhaupt (wegen der damit verbundenen Hautnervenerregungen und Ideenassociationen) ganz entschieden zu vermeiden sind.

3) Die Behandlung der Rückgratsverkrümmungen ist für die vielen Fälle sehr verschieden. Zunächst ist eine genaue topographisch-anatomische Diagnose des Sitzes der Verkrümmung und der einzelnen dabei in regelwidrige Zustände gerathenen Theile erforderlich. Prof. Richter stellt das Allgemein-Gültige über die Behandlung der gewöhnlichen Skoliosen in mehreren Punkten zusammen, wobei er der Kürze halber nur von der sogenannten rechtsseitigen Skoliose redet, bei welcher die Rückenwirbel nach rechts, die Lendenwirbel nach links convex stehen. Er findet hier folgende allgemeinere und Hauptindicationen:

a) das falsche Muskelgefühl, den verkehrten Willenseinfluß zu beseitigen.

Fast alle diese Skoliosen entstehen durch eine willkürlich angenommene falsche Körperhaltung und werden dadurch krankhaft, daß dem Patienten das Urtheil darüber, welches die richtige Rückenhaltung ist, verloren geht, so daß derselbe zuletzt gar nicht mehr weiß, ob er sich krumm halte, ja daß er sogar oft bei dem aufrichtigsten Bestreben, die gerade Haltung anzunehmen, erst recht stark in die schlangenförmige Biegung verfällt. Man muß ihn also in ersteres wieder einüben und zu diesem Behufe vor Allem sein Muskelgefühl berichtigen und einschulen, nächstdem seinen Willen zum Annehmen einer besseren Haltung ge-

winnen und festigen, und endlich dieselbe zur Gewohnheitshaltung machen. Dazu dient aber das bloße Ermahnen und Auszanken (wie viele Eltern und Erzieherinnen pflegen) durchaus nicht, sondern vor Allem folgende Maßregel, täglich 20—30 Mal wiederholt: der Arzt (Gymnast, Lehrer, Vater u. s. w.) steht hinter dem Kinde und setzt den Daumen der rechten Hand auf dessen rechte untere Schulterblatt-Ecke, die übrigen vier Finger auf das rechte Akromion (Schulterhöhe oder Gräteneck e) legend; mit der linken Hand faßt er das Kind unter der linken Achselhöhle herum, bis zu dem M. pectoralis (Brustmuskel) hinauf. So kann er mit bedeutender Kraft den Thorax und die Wirbelsäule in die richtige Haltung drücken; diese läßt man dann von dem Kinde möglichst lange, etwas unter Hin- und Hergehen, streng innehalten; Richter nennt das Zurechtdrückung. Zu gleichem Zwecke läßt man das Kind täglich zweimal auf ebenem Boden 10—15 Minuten lang herumgehend die Arme wie bei Fig. 7, oder wie bei Fig. 14 halten, doch so, daß die Hände flach an den oberen Brustseiten anliegen, während ein Stab durch die Arme gesteckt ist, der quer über die Mitte des Rückgrates zu liegen kommt. Vom Geradehalter und einer anderen Vorrichtung zu vorstehendem Zwecke ist später die Rede.

b) Beseitigung der allgemeinen und Rücken-Muskelschwäche. Dieses Moment ist fast allemal bei Skoliose vorhanden und mit ihm sehr häufig auch Blutarmuth und Bleichsucht, wovon schon oben ein Mehreres. Die Schwäche der Rückenmuskeln wird insbesondere bekämpft durch Schonung des Rückens, indem man allzugroße Ermüdung desselben durch andauerndes Geradesitzen verbietet, in den Schulen Lehnen an die Bänke oder besser Sessel mit Lehnen; auch Liegen auf Matratzen. Anderntheils stärkt man die Rückenmuskeln durch verschiedene, in den Materialien ausdrücklich bezeichnete Uebungen, z. B. Fig. 25, 26, 31, von den Freiübungen die meisten Rumpfbewegungen.

Von den Manipulationen werden die Hackungen, Punkterschütterungen, Klopfungen und Streichungen als Stärkungsmittel für die Rückenmuskeln gerühmt.

c) Wiederausdehnung der verkürzten Weichtheile, d. h. der an der concaven Biegung der Wirbelsäule liegenden Muskeln, Sehnen, Bänder, Knorpel und Bindegewebe.

Das wird erzielt: durch Dauerhaltungen, d. h. längere Zeit hindurch einzuhaltende Stellungen, bei denen die verkürzten Weichtheile gedehnt werden, Streckbetten, Streckmaschinen, Kund'sche Maschine, verschiedene Arten von Hand- oder Armhang an der Hangelleiter: durch Manipulationen, vorzugsweise durch Drückungen; man gleicht durch Druck auf die converen Körperhälften die Schlangenkrümmung der Wirbelsäule aus, s. Zurechtdrückung. Vorzugsweise wird die schon erwähnte Drückung des rechten Schulterblattes zur Anwendung kommen. Unter den duplicirten Bewegungen befördern diejenigen, welche concentrische Contraction an der converen Seite, oder welche excentrische Contraction an der concaven Seite bewirken, nothwendigerweise den Heilzweck. Von activen Bewegungen gehören die Hangübungen hierher, welche eine vorwiegende Bethätigung des linken Armes veranlassen; am Barren z. B. links Aufkippen und Niederlassen aus dem Unterarmstütz; von den Freiübungen: Rumpfbeugen nach links und langsames Aufheben und Niedersetzen eines Gewichtes. Bei den Frei- und Hantelübungen ist der linke Arm mehr als der rechte und in den Richtungen nach oben und hinten zu bethätigen, desgleichen der rechte Fuß mehr als der linke. Die Anwendung von Maschinen hält Prof. Richter nicht immer für räthlich, indem die betroffenen Muskeln leicht atrophiren; doch verwirft er alle Maschinengymnastik nicht unbedingt, besonders da durch Guttapercha und vulkanisirten Gummi manche frühere Uebelstände beseitigt werden könnten.

[illegible] an der convexen Seite, häufiger, [illegible] Beim [illegible] Bewegungen [illegible] ist der linke Arm mehr als der rechte [illegible] und hinten zu bewegen, [illegible] der rechte Fuß mehr als der linke. Der [illegible] werden könnten.

[illegible]

Besonderer Theil:

Zur Praktik.

I.

Die Erziehung im Säuglingsalter.

Schon die erste Periode der Erziehung ist von größerem Einflusse für das ganze Leben des Individuums, als man es gewöhnlich anzunehmen pflegt. Wir haben es da mit einer Menge von physischen und psychischen Momenten zu thun, die einzeln und an sich als unbedeutend erscheinen mögen, in ihrer Gesammtheit aber oft sehr nachhaltig wirken. Es ist darum von großer Bedeutung, daß dieser Erziehungsanfang ein richtiger sei. Die physische Fürsorge, welche mit dem Anfange des Lebens beginnt, ist naturgemäß der Mutter zugetheilt. Das Kind erhält die erste und wesentlichste Unterstützung in der Ernährung durch die Muttermilch. Es ist das der natürliche Gang, weil das ein Nahrungsstoff ist, der demjenigen am meisten analog ist, welcher das Kind im Mutterleibe ernährte. Nur ist hier nicht der Ort, uns über dasjenige zu verbreiten, was die Mutter vor der Geburt des Kindes zu beobachten habe, obgleich das von großem Einflusse für das Kind selbst sein muß. Das unterliegt sittlichen und diätetischen Regeln, auf die wir vielleicht gelegentlich noch zurückkommen.

Betrachten wir das Kind von dem Augenblicke seines selbstständigen Lebens an, so sind Luft und Licht die ersten Eindrücke, welche es von der Außenwelt empfängt, und womit es aus dem Zustande der Passivität heraustritt, indem nun Athmung und Blutumlauf als ganz neue Thätigkeiten und die willkürlichen Bewegungen in größerem Umfange in Gang kommen.

Das Erste, was nach der Trennung des Kindes vom Mutterleibe zu geschehen pflegt, ist das Bad, welches die fette Feuchtigkeit auf der Haut wegschaffen soll, damit diese ihre Thätigkeit ausüben kann und der neue Umlauf des Blutes sich schnell ordne. Der Wärmegrad des Bades (26° R.) ist naturgemäß der Wärme anzupassen, welche das Kind im Mutterleibe genoß (31° R.), weil jeder zu grelle Uebergang dem schwachen Wesen Gefahr bringen würde. Darum muß auch die Luft, welche das neugeborne Kind nun einzuathmen hat, zwar nicht übermäßig warm sein, aber doch eine Temperatur von 17—18° erhalten. Nach und nach wird das Zimmer kühler gehalten, so daß bei einem gesunde Kinde 12° Reaumur hinreichen, wobei es allmälig gegen die schroffen Uebergänge der Temperatur abgehärtet wird. Auch bei den meisten Thieren nehmen wir eine große Sorgfalt wahr, ihre Jungen in einem warmen Neste bei möglich gleicher Temperatur zu erhalten und sie gegen Witterungseinflüsse zu schützen. Um so verwerflicher ist daher jene Abhärtungstheorie, wonach man auch unter uns noch ganz zarte Kinder schon bei der Geburt mit kaltem Bade, leichter Bekleidung ꝛc. stählen will. Die Lebensthätigkeit der Neugebornen besitzt noch nicht die Energie, sich mit jeder äußeren Temperatur ins Gleichgewicht zu setzen, von deren Wechsel sie um so leichter tödtlich getroffen werden können, je schwächer bei geringerer Bewegkraft die selbstständige Entwickelung der Eigenwärme ist. Nach neueren Erfahrungen ist die Sterblichkeit in allen Findelhäusern deshalb so groß, daß nur einige wenige von hundert aufgenommenen Kindern das erste Jahr überleben, weil sie der warmen Atmosphäre beraubt sind, welche sie am Busen und im Schooße der Mütter oder Ammen finden sollten. Vom ethischen Standpunkte aus muß es als verwerflich erachtet werden, wenn von Anfang an der natürliche Gang der Ernährung durch die Mutter gestört wird; denn dadurch wird sogleich das Grundverhältniß zwischen Mutter und Kind verändert und die erste physische Basis der Liebe hinweggenommen. Gewöhnlich pflegt mit dem Eintritt eines anderen Ernährungsmittels auch schon ein lockeres Verhältniß hinsichtlich des Zusammenlebens der Mutter mit dem Kinde stattzufinden, was für die Entwickelung der körperlichen und geistigen Thätigkeiten von nicht geringer Bedeutung ist, da der Mangel an mütterlichen Einwirkungen schwerlich durch etwas Anderes ersetzt werden kann. Wenn aber die Mutter nicht im Stande ist, das Stillgeschäft selbst zu übernehmen,

so ist die Substitution anderer Muttermilch durch Ammen unbedingt dem sogenannten Auffüttern vorzuziehen. Dasselbe gelingt zwar auch bei vielen Kindern; allein der Erfolg hängt von so vielen Zufälligkeiten ab und ist mit so vielen außerordentlichen Umständen verknüpft, daß man ihn eher für ein glückliches Ohngefähr, als für das natürliche Resultat bestimmter Berechnung ansehen muß.

In Betreff der Annahme einer Amme ist es allerdings eine schwierige Sache, zum Gedeihen des Säuglings das Rechte zu treffen, so daß die Qualität der Milch analog dem Stoffe ist, welcher ihn im Mutterleibe ernährte. Fängt das Kind beim Genuß der Ammenmilch an zu kränkeln oder in seiner Entwickelung zurückzubleiben, so liegt in der Regel ein Mißverhältniß in der Beschaffenheit der Milch vor, die entweder zu viel oder zu wenig Nahrungstheile enthält. Bei stoffarmer Milch werden die Kinder blaß und mager und bekommen Durchfälle. Der Zustand wird dann wohl noch dadurch verschlimmert, daß man durch dünne mehlige Zufütterung nachhilft, was der schwachen Verdauung des Kindes nicht entsprechen kann. Eine Amme mit besserer Milch kann die Lage verbessern, oder die Störungen werden durch Entwöhnen beseitigt.

Ein anderer Fall, in welchem die Milch für das Kind zu viel Nahrungsstoffe enthält, tritt namentlich bei zarten Kindern von schwächlichen Müttern dann störend ein, wenn sie eine zu kräftige Amme erhalten. Diese zu stoffreiche Milch hat meist Kolik, Verdauungsbeschwerden, Entzündung der Schleimhäute und andere Uebel zur Folge. Besitzt das Kind noch so viel Kraft, sich des Plus von Nahrungsstoff durch Erbrechen zu entledigen, so sind die Folgen nicht so nachhaltig; im anderen Falle erfolgt gleichfalls Abmagerung und Schwächlichkeit. Es ist gerathen, bei einer Amme mit zu stoffreicher Milch das Kind nicht zu oft anzulegen, da die Milch bei längerem Aufenthalte in den Brüsten an Nahrhaftigkeit verliert. Die Milch muß dünnflüssig, bläulich-weiß sein und in Wasser geträufelt eine leichte Wolke bilden. Sinkt sie geballt in Wasser leicht zu Boden, hat sie irgend einen Geruch, so ist sie als schädlich anzusehen. Eine andere schädliche Eigenschaft der Milch ist ein vorwiegender Säuregehalt, den man daran erkennen kann, daß sich hineingetauchtes Lackmuspapier roth färbt. Man sucht dem dadurch abzuhelfen, daß die Stillende den Tag über einige Gläser Sodawasser oder eine Dosis Magnesia genießt.

Reicht die Mutter- oder Ammenmilch nicht zur Ernährung des Kindes aus, so ist die animalische Milch als das der Muttermilch Aehnlichste zu substituiren. Abgekochte Kuhmilch ist jedenfalls besser als jene Breie von Zwieback und Semmel. Um die Kuhmilch der Verdauungskraft des Kindes entsprechend zu machen, ist ein Zusatz von $^1/_4$ oder höchstens $^1/_3$ Wasser nöthig. Bei einer stärkeren Verdünnung wird die zur Verdauung erforderliche Gerinnung im Magen nicht erreicht, weshalb man durch einen Zusatz von Gummi arabicum nachhilft. Durch eine Beimischung von Zucker, am besten von Milchzucker, erhält die Kuhmilch diejenige Süße, welche der gesunden Muttermilch eigen ist. Ebenso wird die Kuhmilch von der ihr eigenen Säure durch einen Zusatz von kohlensaurem Natrum befreit, was deshalb zu empfehlen ist, weil viele Kinder ohnedies sehr an Säure leiden. Ein Kind von 6 Monaten kann bei sonst gesundem Verdauungssystem recht gut unverdünnte Milch erhalten. Von seinem Befinden nach dem Säugen und seinem sonstigen Gedeihen muß es abhängig gemacht werden, zu welcher Zeit auch andere Nahrungsmittel hinzutreten können. Der Zustand der Mutter giebt außerdem den Hauptausschlag. Von der Natur ist die Epoche der Zahnbildung dazu bestimmt, daß das Kind von der Nahrung aus der Mutterbrust übergehe zu anderen Nahrungsmitteln. Bei gut genährten kräftigen Kindern kann die Zeit der Gewöhnung ohne Nachtheil auch früher eintreten. Es wird diese Periode dadurch eingeleitet, daß das Kind die Brust seltener und dafür andere Nahrung erhält, die erst nach und nach stoffreicher wird. Nicht zu starke Fleischbrühen von Tauben-, Hühner-, Kalb- oder auch Rindfleisch sind hier anwendbar und werden theils allein oder mit Kuhmilch vermischt gegeben. Dr. Göschen hält die durch Abkochung fein gehackter Kälberfüße gewonnene Bouillon besonders für geeignet, „da sie kein Fett erhält, sich auch am besten zum Mischen mit Milch eignet, nebenbei auch durch ihre Wohlfeilheit sich selbst zum Gebrauch wenig bemittelter Leute empfiehlt.“ Ein Zumischen von Zucker ist schon zulässig, wenn das Kind die Bouillon nicht anders nehmen will. Allein es muß große Vorsicht angewendet werden, damit hier wie bei allen Nahrungsmitteln der Kinder die Bildung von Milchsäure in den Verdauungsorganen nicht übermäßig gefördert werde, weil dadurch eine rhachitische und scrophulöse Säfteverderbniß zur Entwickelung gelangt. Man zieht es deshalb bei der künstlichen Säuglingsnahrung vor, lieber einen kleinen Zusatz von Butter und Salz zu

geben, als von Zucker. Im Allgemeinen sind in dieser ersten Periode animalische Stoffe die angemessensten und jedenfalls den beliebten dicken Breien von vegetabilischen Stoffen vorzuziehen. Milch, Fleischbrühe, Fleisch und Ei geben recht eigentlich eine kräftigende Nahrung. Die erwähnten Mehlsachen, Arrow-root, Salepp machen die Kinder wohl stark und fett, dienen aber nicht zur Ernährung der lebenswichtigen Organe. Auf solche Weise wird am geeignetsten der Uebergang von der Muttermilch zu einer anderen Lebensweise allmälig vorbereitet und den Uebeln vorgebeugt, welche hier in Diarrhöen, Magenerweichung, Abzehren zc. ein gestörtes Verdauungssystem verrathen.

Wo aus unabänderlichen Gründen eine Ernährung des Kindes ohne Muttermilch stattfindet, also eine nothdürftige Substitution in dem mühsamen und selten gedeihlichen künstlichen Auffüttern eintritt, müssen die Bedingungen erfüllt werden, welche die Natur selbst für die Ernährung Neugeborner festgesetzt hat. Vor Allem muß dabei beachtet werden, daß das Kind in seinen ersten Lebensmonaten nur flüssige Nahrung zu sich nehmen darf, und die noch sehr schwache Verdauungskraft nur sehr allmälig gehaltreichere und fettere Nahrungsstoffe verarbeiten lernt. Auch darf nicht übersehen werden, daß die Milch aus der Mutterbrust stets gleiche Temperatur hält. Um das auch bei der darzureichenden Milch herzustellen, muß fortwährend heißes Wasser zur Hand sein, dem durch Zuschütten kalter Milch die erforderliche Temperatur gegeben wird. Die Pflegerinnen wissen das durch Kosten selbst zu ermitteln. In den ersten Wochen erhalten die Säuglinge nur ein Gemisch von Milch und Wasser zu gleichen Theilen, was mit geringer Zuckerzuthat alle $1\frac{1}{2}$—2 Stunden aus den bekannten Ziehflaschen zu reichen ist. Stellen sich nach dem Genuß von dieser verdünnten Milch Beschwerden ein, so nehme man statt des Wassers einen schwachen Fenchelthee zur Verdünnung und mische kleine Gaben von kohlensaurem Natron hinzu. Dieser schwache Nahrungsstoff wird nicht lange hinreichen, das Kind zu sättigen, was dieses durch öfteres und dringendes Begehren nach Nahrung verräth. In diesem Falle ändere man nach und nach das Mischungsverhältniß, so daß zuletzt der Milch nur $\frac{1}{4}$ Wasser zugesetzt wird, bis sie rein (ohne Rahm) zu etwa $1\frac{1}{2}$—2 Kannen täglich verabreicht werden kann. Verträgt das der jugendliche Magen, so ist es ein gutes Zeichen seiner Kräftigkeit und man kann fortfahren, auch nach und nach die Milch in schon erwähnter Weise durch nährende Zusätze zu verstärken.

Ganz verkehrt ist es, beim Auffüttern der Kinder spirituöse Waschungen anzuwenden, oder bei weiter vorgeschrittener Entwickelung ihnen in spirituöse Flüssigkeiten getauchtes Brod oder Zwieback zu reichen, angeblich in der Absicht, um ihnen die Verdauung zu stärken und ihnen Ruhe zu verschaffen. Bekanntlich sind Krämpfe, Benommenheit des Kopfes, Trägheit und Stumpfsinnigkeit die natürlichen Folgen solcher unnatürlichen Mittel.

Nicht unwichtig ist es, gleich von vorn herein darauf zu achten, daß bei Darreichung der Nahrungsmittel an Kinder eine strenge Ordnung festgehalten werde, damit sie nicht von Neuem mit Speisen überladen werden, bevor nicht die vorige Mahlzeit gänzlich verdauet ist.

Die Passivität, in welcher das Kind während der ersten Lebensmonate meist verharren muß, ist für die Bildung des Körpers nicht weniger wichtig, wie die Activität im späteren Lebensalter. Der kindliche Organismus ist bei seiner äußerst zarten und weichen Bildung schon für die geringsten Einwirkungen empfänglich. Das fordert beim Baden, Waschen und Einwickeln seine Beachtung. Wem die erste Kindespflege anvertraut ist, der muß beim Anfassen das Neugeborne so halten, daß beide flachen Hände in entgegengesetzter Richtung unter den Rücken geschoben werden, während der Kopf auf einem Vorderarme ruht. Im Bade müssen die Schultern und der Kopf durch den Arm unterstützt über dem Wasser gehalten werden. Beim Abtrocknen, Reinigen und Ankleiden und anderen Manipulationen mit dem Kinde ist jedes einseitige Wenden oder Anfassen an einem Beine oder an einem Arme sorgfältig zu vermeiden, weil hier so leicht schon die erste Veranlassung zur einseitigen Körperhaltung gegeben wird und noch andere nachtheilige Gewohnheiten daraus hervorgehen.

Ganz besonders ist eine Hemmung der noch schwachen Bauchmuskeln, etwa durch festes Anlegen einer Nabelbinde, höchst nachtheilig, da diese die Thätigkeit des Athmens noch fast ganz allein vermitteln. Eine den Körper nur einmal umfassende Binde, welche eine den ganzen Bauch bedeckende Breite hat und vorn oder an der Seite lose zusammengebunden wird, giebt dem schwachen Körper den nöthigen Halt und schützt zugleich vor Erkältung.

In den ersten 3—4 Monaten muß das Kind in Wickelbetten oder Steckkissen liegend umhergetragen werden, da die zum Aufrechterhalten des Oberkörpers nöthige Muskelkraft selten vor Ablauf des ersten

Vierteljahres vorhanden sein kann. Versucht man vor dieser Zeit das Kind in die aufrechte Stellung etwa zum Sitzen zu bringen, so entstehen gar leicht die übelsten Verkrümmungen und Mißgestaltungen des Körpers. Das Kind deutet durch häufiges Aufrichten mit dem Kopfe schon von selbst den Zeitpunkt an, wo es soweit erstarkt ist, daß es sich aufrecht erhalten kann. Dann lasse man es die liegende Stellung allmälig mit der sitzenden vertauschen, kehre aber sogleich zur ersteren zurück, wenn sich die geringste Ermüdung kund giebt. Auch beim Liegen des Säuglings kann schon die Rückenlage eingehalten werden. Die bedenklichste Lage erhält das Kind, wenn es nun auf dem Arme der Wärterin getragen wird. Der Augenschein lehrt nur zu deutlich, daß es hier eine ungleichseitige Körperhaltung einnehmen muß, indem es mit schiefer Hüfte aufsitzt, wodurch die eine Schulter gehoben wird und die Functionen der an die Wärterin angedrückten Seite mehrfach gehemmt werden müssen. Wiederholt sich dieses Tragen auf einer Seite öfter und ist es andauernd, so wird damit offenbar der Grund zu Deformitäten gelegt.

Ein erfahrener Orthopäd, Dr. Schreber in Leipzig, machte in zahlreichen Fällen die Beobachtung, daß bei schiefen Mädchen die Form der Körperverbildungen genau der Haltung entsprach, die beim Tragen des Kindes auf einer Seite gewöhnlich ist. Nun hat man deshalb die Kinder bald links, bald rechts tragen lassen. Einigermaßen würde auch ein solcher Wechsel dem Uebelstande abhelfen, wenn die Wärterinnen gehörig darauf achteten. Da diese meist selbst einseitig sind, so ist das Tragen nur kurze Zeit oder gar nicht zu gestatten. Besser ist es, die kräftigen Kinder in ein Kinderstühlchen zu setzen, was jedoch gleichfalls mit der liegenden Stellung abwechseln muß. Beim Aufenthalte im Freien, der den Kindern zu wünschen ist, erweisen sich die Kinderwagen als ganz praktisch, da man hier mit der sitzenden und liegenden Stellung beliebig abwechseln kann. Im gewöhnlichen Leben werden nun solche Dinge vielfach übersehen; die Folge davon ist aber auch, daß man bei uns so viele verwachsene unglückliche Kinder antrifft, namentlich in den niedern Ständen.

Das wären so im Allgemeinen die Hauptpunkte, welche im Säuglingsalter hinsichtlich einer rationellen Erziehungsweise Beachtung verdienten. Vom pädagogischen Standpunkte aus mußten wir es schon bedenklich finden, wenn bei der frühesten Erziehung statt des natürlichen

Verhältnisses zwischen Kind und Mutter ein anderes substituirt wird, indem dafür ein Ersatz eigentlich gar nicht gewährt werden kann. Wenn es möglich wäre, dem säugenden Kinde eine Amme zu geben, welche in geistiger und körperlicher Hinsicht der Mutter gleich käme, so würden auch die Nachtheile seiner Differenz geringer sein. Nun ist das aber fast niemals der Fall, da die Personen, welche sich zum Säugen anderer Kinder hergeben, dem Stande, der Bildung und der moralischen Richtung nach auf einer niedrigen Stufe zu stehen pflegen. Solche Frauenzimmer von geringer Bildung und relativer Rohheit sind leichter starken Gemüthsbewegungen unterworfen, und der nachtheilige Einfluß, den heftige Gemüthsbewegungen auf die Milch haben, welche die Kinder erhalten, ist ja bekannt genug. Ganz neuerlich theilt ein Dr. Krummacher einen Fall mit, wonach bei einer vor Aerger zitternden Mutter ein achtmonatliches Kind die Brust durchaus nicht nehmen wollte. Als es durch Hunger dennoch dazu getrieben wurde, trat sofort heftiges Erbrechen ein, und bei wiederholter Stillung zeigten sich Convulsionen, die es in einigen Stunden tödteten.

Wenn so das Faktum feststeht, daß Gemüthszustände auf die Milch einwirken, so ist es gar nicht so ungereimt, anzunehmen, daß durch die Milch auch die Anlage zu gewissen Gemüthszuständen in das Kind übergeht. Dazu kommt noch, daß die Ammen auch in geistiger Hinsicht auf das Kind mannigfachen Einfluß ausüben, indem sie mit demselben häufiger zusammen sind und mit ihm mehr verkehren, als die Mutter. Diese größere Lebensgemeinschaft zwischen der Amme und dem Säugling wird natürlich einen größeren Einfluß auf die Entwickelung desselben haben. Es ist deshalb nicht unwahrscheinlich, daß sich durch die Ammenerziehung eine Anlage zur Beschränktheit und Gemeinheit entwickeln könnte, so daß dieses Verhältniß als ein bedenkliches erscheint.

II.

Das Kindesalter.

Mit der vervollständigten Bildung der 20 Milchzähne beginnt diese Epoche und erstreckt sich bis zum Zahnwechsel. Durch das Vorwalten des bildenden Lebens zeichnet sich dieser Lebensabschnitt aus. Hier beginnt nun das Kind seine willkürlichen Muskeln frei zu gebrauchen, während sich auch in den Nerven eine freiere Selbstthätigkeit entwickelt. Das Kind geht mehr aus dem Zustande der Passivität heraus, und dadurch erhält auch die pädagogische Thätigkeit mehr Gelegenheit, die Entwickelung durch eine zweckmäßige Kunsthülfe zu unterstützen. Auf der einen Seite findet sehr oft eine zu große Aengstlichkeit statt, welche die Hülfe der Kunst zu schnell sucht; aber durch Vorgreifen der Kunst wird die Natur in ihrem eigenen Gange gehemmt und von ihren gewöhnlichen Functionen entwöhnt; so tritt dann oft Verwöhnung und Verweichlichung ein. Auf der anderen Seite kann man auch die Kunst zu lange verschmähen zum großen Schaden des Menschen und des leiblichen Lebens überhaupt.

Im Anfange der in Rede stehenden Epoche wird die Erziehung noch einen behütenden und abwehrenden Charakter an sich tragen und erst gegen das Ende mit spezifischen Mitteln einzuschreiten haben.

Auch hier ist noch auf das Verhältniß zu achten, in welchem das Kind zu der es umgebenden Atmosphäre steht. Die Haut gilt als die Vermittlerin der äußeren Temperatur mit der inneren Lebenswärme, und sie gewinnt noch insofern an Bedeutung, als der sich hier entwickelnde Nervenreiz in Beziehung auf die allgemeine Sinnesthätigkeit vornehmlich in der Thätigkeit der Haut seinen Sitz hat. Die Hautpflege verlangt darum besondere Sorgfalt. Nur allmälig gewöhnen wir das Kind an eine kältere Luft und gradatim an kaltes Wasser, das nur mit der Zunahme der Bewegkraft auch zulässig ist. Jene Abhärtungskur, nach welcher man die Kinder sogleich mit kaltem Wasser wäscht und übertrieben kühl badet, bezeichneten wir schon als falsch und unnatürlich. Diese derbere Behandlung würde hier auch aus dem Grunde wegfallen, weil das weibliche Leben nicht bestimmt ist, in einen energischen Kampf mit dem Wechsel seiner Umgebung zu treten. Im zweiten Jahre er-

halten die Kinder wöchentlich noch 2—3 Mal Bäder in lauem Wasser, in welches vielleicht ein Absud von Rosmarin, Thymian oder Münze gegossen wird. Nach und nach steigt man von den höheren Wärmegraden herab, so daß im dritten und vierten Jahre mit schnellerem oder langsamerem Uebergange ohne Schaden kalte Waschungen eintreten können, je nachdem man es mit schwächlichen oder starken Kindern zu thun hat. Nach dem Bade ist das Kind trocken zu reiben, besonders an der Fußsohle, längs dem Rückgrat und in den Achselhöhlen. Von dem eigenen Wohlbehagen des Kindes nach dem Baden ist am besten abzunehmen: ob ihm die Temperatur des Wassers zuträglich ist. Von den entzündlichen Affectionen im Athmungsapparate, welche Kindern leicht den Tod zuziehen können, ist die häufigste die Lungenentzündung, die weit seltenere aber die häutige Bräune oder der Croup. Die Ursache derselben ist in den allermeisten Fällen ein Einathmen einer rauhen, kalten oder unreinen (staubigen, rauchigen) Luft, oder eine stärkere Abkühlung der Haut nach vorhergegangener größerer Erwärmung. Bei kalter Luft, bei Nord- und Ostwinden, im Winter und Sommer sollen die kleinen Kinder hübsch in der Stube bleiben, auch in der Stube und im Schlafzimmer eine gleichmäßig warme (+ 12 bis 14°) und reine Luft einathmen.

So wichtig es erscheint, für eine Stärkung des Nervensystems Sorge zu tragen, so muß doch vor einer frühzeitigen Ueberreizung desselben gewarnt werden, was von Wärterinnen oder Müttern oft genug übersehen wird. Eine Praxis, sich sehr leicht an das Spiel mit den Kindern anschließend, tritt uns hier entgegen, die sehr nachtheilige Folgen hervorruft; nämlich man reizt die Nerven des Kindes absichtlich, indem man durch Kitzeln das Lachen hervorzurufen sucht. Alles rein willkürliche in Bewegung der Lebenspotenzen ist etwas Bedenkliches, weil man nie voraussehen kann, welche Folgen entstehen werden, und es sind immer verborgene Wirkungen zu besorgen, die sehr schädlich werden können*). In gleicher Weise ist vor einem Anwenden besonderer Reiz- oder Beschwichtigungsmittel zu warnen, wenn das Kind Unlust oder Unruhe zeigt, die meist von einem gestörten Lebensprocesse herrühren. Ist das Kind gesund, so muß es heiter sein; sein Wohlbefinden beruht auf der Harmonie der inneren Entwickelung und der äuße-

*) Friedrich Schleiermacher's literar. Nachlaß. VII. S. 287.

ren Einwirkung. Fehlt ihm die Heiterkeit, so ist das ein Zeichen, daß etwas in den Einwirkungen von außen ist, was nicht sein sollte. Ist das Kind gesund, aber doch übel gelaunt und verdrießlich, so liegt die Schuld an der Erziehung. Durch Aufmerksamkeit kann bald ermittelt werden: ob die Ursache in körperlichen oder physischen Erscheinungen beruht. Man wende dann allgemeine Mittel an oder lasse auch die Sache auf sich beruhen, hüte sich aber, jede Unlust des Kindes besonders zu beachten und sogleich mit spezifischen Mitteln zur Hand zu sein. Das würde auf den Charakter influiren. Das Kind gewöhnt sich nur zu leicht daran, sich auch bei jedem kleinen Uebel durch ein sorgfältiges Interesse beschwichtigen zu lassen, wodurch seine Selbstständigkeit gehemmt und der Grund zur Verweichlichung gelegt wird.

Die Seele des Kindes fängt nun an, die inneren Vorgänge im Aeußeren auszudrücken, es zeigt Interesse an Gegenständen und sucht die ihm gefallenden zu erfassen. Die Arm- und Beinbewegungen sind die ersten Zeichen einer willkürlichen Selbstthätigkeit, die man in der ersten Jugend noch zu beschränken sucht, weil das Kind sich leicht in Folge der willkürlichen Bewegungen Schaden thun kann. Daher entstand das früher so allgemein gebräuchliche System des Einschnürens und Einwickelns. Muskel- und Knochenbau sind anfangs allerdings noch so schwach und zart, daß man dem Kinde durch weiche Wickelbänder Halt und Stütze geben kann. Nur muß das Einwickeln vernünftiger Weise so geschehen, daß damit das Athmen, die Thätigkeit der Haut und die freie Bewegung der Gliedmaßen durchaus nicht gehemmt werden. Denn es ist als ein Fortschritt in der Erziehung anzusehen, daß man den Kindern so bald wie möglich die Glieder frei läßt. Man gebe dem Kinde nun ein leichtes Röckchen und schlage ihm nur um die Füße und den Leib Windeln.

Die freie Bewegung mit den Armen benutzt das Kind, nach den Gegenständen zu greifen, welche ihm gefährlich werden könnten. Dem kann aber durch sorgsames Behüten vorgebeugt werden, und man hat nicht nöthig, Arme und Beine einzuschnüren, wodurch der Entwickelungsproceß nur gehemmt wird.

Mit Ablauf des ersten Jahres zeigt sich beim gesunden Kinde das Bestreben, zu beliebiger Ortsveränderung auch seine Beine zu gebrauchen. Je länger diese eingeschnürt waren, desto mehr wird die Lust zum Gehen zurückgedrängt und das Gehen wird erst später und langsam

möglich. Man hat aber auch wieder vor einem Beschleunigen zu warnen, wodurch das natürliche Verhältniß der Glieder in ihren Bewegungen gestört werden muß. Von hier aus datiren viele jener Verbiegungen der Rückgrats- oder Fußknochen, welche dann die ganze Körperform verunstalten. Das sollten die Mütter bedenken, welche die Zeit kaum erwarten können, bis sie ihren kleinen Pflegling auf den Beinen sehen. Das Gerathenste ist es, von dem Kinde selbst zu entnehmen: ob der Zeitpunkt zu Gehversuchen gekommen sei. Dasselbe wird durch immer wiederholte Geberden und Bewegungen von selbst zu erkennen geben: ob es die nöthige Festigkeit zum Stehen und Gehen besitze. Durch fortgesetzte darauf hinzielende Uebungen bereitet es selbst jenen Zeitpunkt angemessen vor. Man sorge dann nur für eine weiche und breite Teppichunterlage, worauf das Kind rutschen, sich wälzen oder mit Händen und Füßen kriechen kann, bis es oft ganz unvermuthet steht. Die Mutter oder die Wärterin reizen es dann rein spielend, sich nach bestimmten Gegenständen hinzubewegen, sich selbst wohl zum Ziele machend.

Eine große Verschiedenheit zeigt sich schon in der Art des Gehenlernens. Manche Kinder lassen die Mittelstufe des Kriechens ganz weg und warten so lange, bis sie Kräfte genug haben, sogleich ordentlich zu gehen. Andere rutschen und kriechen wieder sehr lange, gewöhnen sich aber hernach spät diese Bewegungsart ab. Man hat Mittel ersonnen, die Kinder in eine solche Lage zu bringen, daß ihnen jede andere Bewegung als das Gehen unmöglich würde, und wodurch sie zugleich vor Schaden bewahrt bleiben, die sogenannten Gehkörbe oder Laufbänke. Indem aber dadurch der erste natürliche Antrieb zum Gehen aufgehoben wird und die Bewegung ihre Freiheit verliert, wird schon die Reinheit der Entwickelung getrübt und durch das damit mehr oder weniger verbundene An- oder Zusammendrücken der Brust ein nachtheiliger Einfluß ausgeübt.

Naturgemäß ist es, wenn man in dieser Periode die Hände vorsichtig und gleichmäßig unter die Achselhöhlen des Kindes legt und so das schwere Auftreten auf die schwachen Extremitäten moderirt. Durch die Gehgürtel und Gängelbänder, womit man den Uebergang zum Gehen zu vermitteln sucht, wird die natürliche Körperhaltung gleichfalls gefährdet. Man sieht oft in späteren Jahren eine krumme Haltung, ein Vorneigen des Oberleibes; es stammt diese üble Gewohnheit, welche

namentlich den Gang der Frauen entstellt, gewöhnlich aus frühester Jugend her und ist eine Folge jenes Verfahrens, an Tüchern und Bändern die Kinder zu leiten. Es ist das nicht allein unschön, sondern auch ungesund, da man durch solche Vorrichtungen die Brust leicht beschädigt und die mit dem Athmungsprocesse zusammenhängenden Glieder preßt.

Will man später das Gehen durch Führen an der Hand unterstützen, so wechsle man stets mit der rechten und linken Hand ab, da die Arm- und Schultermuskeln des Kindes an der erfaßten Seite mehr in Anspruch genommen werden, was bei fortgesetzter Einseitigkeit die ungleiche Entwickelung der beiden Körperseiten zur Folge haben könnte.

Das Kind bringt auch zu Anfange der ersten Jugendperiode die meiste Zeit liegend zu, so daß man mit Recht das Liegen als von wichtigem Einflusse auf Gestalt und Entwickelung des Körpers angesehen hat. Ein Zusammenkrümmen des Körpers oder ein Liegen auf dem Bauche müßte allerdings auf die Dauer für den in der Ausbildung stehenden Organismus eben so nachtheilig sein, wie das anhaltende Liegen auf einer Seite. Im letzteren Falle drückt die Last des Körpers auf die untere Seite, womit Hemmung und Stocken in den daselbst liegenden Organen der Säftecirculation, Verschiebung des Knochengerüstes und einseitige Bethätigung der Respirationsorgane zusammenhängen. Darum ist die schon früher empfohlene Rückenlage diejenige, welche die gesundheitsmäßige Entwickelung des Körpers am besten unterstützt, indem dabei Ernährung, Athmung, überhaupt innere und äußere Ausbildung des Körpers ungehindert vor sich gehen können. Eine Matratze mit einem niedrigen keilförmigen Kissen sichert am besten eine bestimmte und normale Lage des Körpers beim Liegen und während der Schlafenszeit. Es wird zwar nicht möglich sein, das Kind während der Schlafenszeit fortwährend in der Rückenlage zu erhalten. Ein abwechselndes leichtes Wenden nach der Seite hat dann auch kein Bedenken, wenn nur der größte Theil der Schlafens- und Liegezeit in der normalen Lage zugebracht wird.

Ein gesunder und fester Schlaf wird die ruhige Lage und Bildung des Körpers unterstützen, weshalb man darauf bedacht sein müßte, die Bedingungen zu erfüllen, unter denen derselbe stattfindet, oder die Einflüsse zu beseitigen, welche ihn stören. Ein gewisser Grad körperlicher Ermüdung wäre zu diesem Zwecke vor Allem zu wünschen. Dieselbe

wird freilich bei Kindern durch den Aufenthalt in der Stube nicht erreicht. Längerer Aufenthalt im Freien, auch bei ungünstiger Witterung, ist deshalb anzurathen. Es gehört zu den glücklichen Umständen, wenn die Kinder beim Elternhause einen Garten zu benutzen haben, wo sie den größten Theil des Tages im Freien zubringen können. Gut ist es, wenn die Kinder wenigstens die letzte Stunde vor dem Schlafengehen mit einer leichten, ruhigen, mehr mechanischen Beschäftigung zubringen. Bei schulfähigen Kindern wird der Schlaf auch wohl durch die geistige Ermüdung unterstützt.

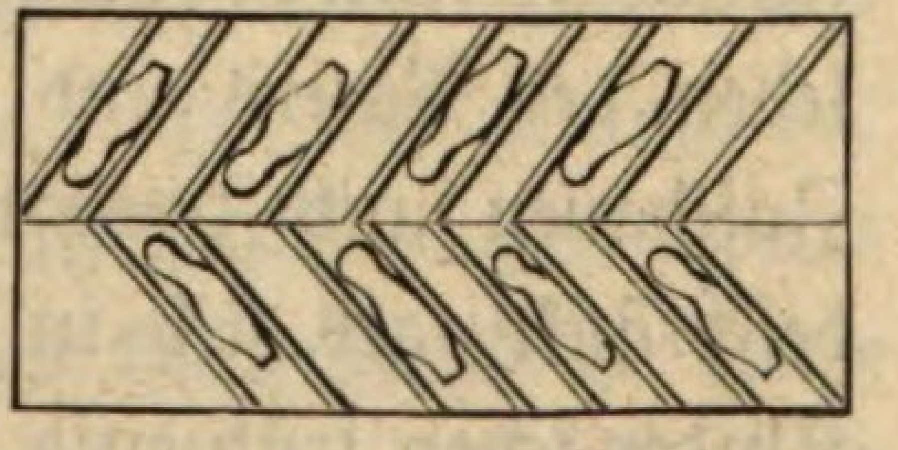
Als den Schlaf störend und überhaupt nachtheilig müssen alle zu starken Sinnenreize und geistige Aufregungen vermieden werden. Leuchtende oder glänzende Gegenstände sind darum vor der Schlafenszeit von den Augen der Kinder zu entfernen. Dahin gehört auch ein Aufregen der Geisteskräfte vor dem Zubettgehen etwa durch Spiele oder Erzählungen von Geschichten und Märchen. Dieselben mögen noch so harmlos sein, sie werden immer die kindliche Phantasie aufregen und einen unruhigen Schlaf zuwege bringen.

Besondere Aufsicht erfordert das Sitzen der Kinder, wobei auf gerades und gleichseitiges Aufsitzen und dem entsprechende aufrechte Haltung des Oberkörpers zu sehen ist. Aus Schwäche oder aus Unachtsamkeit verbleiben die Kinder nur zu gern in ungewöhnlichen Stellungen und fehlerhaften Haltungen der Hüften und Schultern, woraus sich später mancherlei Bildungsfehler entwickeln. Merkt man, daß die Kinder nicht die nöthige Kraft zum Frei- und Straffsitzen besitzen, was sie durch öfteres Anlehnen und Zusammensinken des Rückens verrathen, so muß auf einige Zeit eine ruhende Stellung im Liegen eintreten.

Beim Stehen ist es zu vermeiden, daß die ganze Last des Körpers auf einem Fuße getragen werde, während der andere nur hängend den Boden berührt. Die Hüftknochen werden dadurch aus ihrer wagerechten Lage gebracht, was eine Beugung des Rückgrates und eine verschobene Stellung des ganzen Oberkörpers zur Folge hat.

Nicht minder wichtig ist schon in der ersten Jugendzeit ein richtiger Gang, wobei die Fußsohlen ebenfalls in gleichem Maße die Körperlast zu tragen haben. Das wird durch das Auswärtsstellen der Fußspitzen erreicht, indem die Längendurchmesser beider Füße sich so schneiden, daß sie einen halben rechten Winkel bilden. Es ist diese normale Fußstel-

lung beim Gehen nicht blos aus ästhetischen Rücksichten erforderlich, sondern es haben nach Dr. Schreber *) Abweichungen davon namentlich im frühen kindlichen Alter nur insofern recht ernste Bedeutung, als daraus sehr leicht bleibende Bildungsfehler der Fußgelenke und Fußknochen hervorgehen, und als sodann dadurch auch eine größere Disposition zu Verrenkungen der Fußgelenke, sowie zur Entstehung von schmerzhaften Schwielen und Hühneraugen gegeben ist. Außerdem wird dadurch indirect eine schlaffe und unsichere Haltung des ganzen Oberkörpers bedingt, mithin mancher secundäre Nachtheil für den Wuchs und die Ausbildung des Körpers veranlaßt. Man hat gerathen, auf die Abnutzung des Schuhwerkes zu achten, um daran die Abweichungen eines normalen Ganges zu erkennen. Darnach nutzen sich bei normaler Fußstellung die Schuhe an allen Stellen, auf welche der Druck der Körperlast fallen muß, nämlich an der Ferse, am äußeren und inneren Zehenballen und in der ganzen Breite zwischen beiden letzteren fast gleichmäßig ab, so daß aus einer ungleichen Abnutzung sicher auf eine entsprechende fehlerhafte Fußstellung zu schließen wäre. Durch Gewöhnung und Aufmerksamkeit läßt sich das bei Kindern häufig vorkommende Einwärtsstellen der Füße vermeiden. Die sogenannten Fußstöcke, welche man Kindern anlegt, um ihre Füße auswärts zu drehen, und die Formen, um die Kniee zugleich heraus- und hereinzudrücken, sind bei zu starker Anwendung sehr nachtheilig. Zur Entwickelung und Erhaltung einer guten Bildung und Beschaffenheit der Füße ist einbälliges, jedem einzelnen Fuße genau angepaßtes Schuhwerk zu empfehlen. Stellt sich ein fehlerhaftes Einwärtsstellen der Füße in einem hohen Grade heraus, so kann man eine Correction schon damit erreichen, daß man öfters Gehübungen auf einem Bret vornehmen läßt, welches mit rechtwinklig aufeinander stoßenden Latten belegt ist, die in Fußbreite der Kinder von einander stehen.



Bei städtischen Kindern hat in dem früheren Alter das Ersteigen der Treppen nicht selten einen nachtheiligen Einfluß auf die Körperentwickelung. Mädchen unter 6 Jahren sind noch nicht im Stande, von Stufe zu Stufe abwechselnd mit einem Fuße aufzutreten. Sie pflegen

*) Die schädlichen Körperhaltungen und Gewohnheiten der Kinder. Leipzig, Fleischer 1853.

dann immer mit einem Beine vorauszuschreiten, während das andere nur nachstellt. Dieses Vorausschreiten erfordert offenbar eine viel stärkere Muskelthätigkeit, und wenn es fortwährend von einem und demselben Fuße geschieht, so wird dadurch bei der Zartheit und Nachgiebigkeit des kindlichen Körpers leicht der Grund zu einer Verschiebung der Hüftknochen und zur Entstehung ungleichseitiger Körperbildung gegeben. Beim Trepp-Absteigen ist die ungleichseitige Einwirkung noch bedeutender, als die ganze Last des Körpers sich auf eine Hüfte wirft und eine bedenkliche Erschütterung herbeiführt.

Handelt es sich nun um die eigentlichen gymnastischen Einwirkungen, welche auf dieser Stufe zur Unterstützung einer gesunden und kräftigen Körperbildung etwa anzuwenden wären, so sollen dieselben noch keineswegs den Zuschnitt eines förmlichen Unterrichtes, sondern mehr den Charakter einer spielenden Beschäftigung an sich tragen, wie sie gewissenhafte Eltern in ihren Mußestunden mit ihren Kleinen wohl vorzunehmen pflegen. Bei den Thieren bemerken wir eine besondere Sorgfalt und ungemeinen Scharfsinn, womit sie sich der leiblichen Ausbildung ihrer Jungen widmen. Die Katzen, Hunde, Ziegen und andere Thiere sind unermüdlich, durch allerlei Sprünge und Belustigungen ihre furchtsamen und unbeholfenen Kleinen zur Nachahmung zu reizen, und sie so im Gehen, Laufen und Springen zu üben. Im Allgemeinen machen die Leibesübungen bei allen lebendigen Wesen den Haupttheil der ersten Erziehung aus, während sie bei den Menschen in der ersten Jugend zum Nachtheile des Geschlechts meist in sehr geringer Ausdehnung zur Anwendung kommen. Man begegnet hier beim Menschen einem gewissen Losgerissensein vom Instincte, so daß sich ein Zusammenleben des Vaters und der Mutter mit dem Kinde mehr auf ein bloßes Zuschauen und Zuwarten bei der Entwickelung der Sinne und Kräfte beschränkt, als sich in einer hilfreichen Thätigkeit erweiset, wodurch die Kinder schon frühzeitig leiblich gestärkt werden.

Schon auf dieser ersten Stufe kann eine ganze Reihe von systematischen Uebungen bezeichnet werden, welche die Entwickelung der leiblichen Anlagen der Kleinen fördern und denselben zugleich zur Unterhaltung und zum Spiele dienen. Viele Eltern wissen auch auf diese Weise einigen Ersatz für das zu geben, was die Natur des Menschen unter den heutigen Culturverhältnissen eingebüßt hat. Sie werden, oft ohne es zu ahnen, die ersten Lehrer in der natürlichen Turnkunst.

Auf der ersten Bildungsstufe und beim Gehenlernen sind schon mancherlei Unterstützungen in den Leibesbewegungen nöthig, welche an eine Gymnastik anstreifen. Es gehört zur Entwickelung des Menschlichen im Kinde, daß es greifen und handhaben will; es kommt so zum Bewußtsein seiner Wirksamkeit auf Gegenstände. Das muß man nähren. Schon die alten Griechen würdigten das, indem sie den Kindern zuerst die Archytasklapper, später den Ball in die Hand gaben. Auch bei uns reicht man dem Kinde derartige Gegenstände, wie Klappern von Holz oder Blech, damit es dieselben bewege und sich an dem Getön erfreue. Die umsichtige Wärterin wird es so einzurichten wissen, daß sie der Kleinen das Spielzeug bald in die rechte, bald in die linke Hand giebt, um gleich im Anfange einer Ungleichseitigkeit vorzubeugen. Knochenbildung und Muskulatur des Kindes sind auf dieser Stufe noch sehr schwach und bieten nach Burdach*) etwa folgende charakteristischen Merkmale: „Die Streckmuskeln bilden sich mehr aus, so daß die Beugemuskeln ihr früheres Uebergewicht verlieren, mithin aufrechte Haltung und Gehen möglich wird. Die Wirbel verknöchern, indem ihr Bogen mit den Körpern und ihre Bogenhälften unter einander verwachsen und Dornfortsätze sich bilden, auch die fünf Stücke, aus denen das Kreuzbein entstanden ist, verschmelzen; zugleich erhält die anfangs noch gerade Wirbelsäule ihre Krümmungen. Die drei Theile der Beckenknochen bleiben noch geraume Zeit durch Knorpelmasse in der Gelenkgrube des Oberschenkels von einander entfernt; und so bleiben auch an den Knochen der Gliedmaßen noch bedeutende Stellen knorpelig. Indeß fängt das Kind gegen Ende des ersten Jahres an zu stehen, verliert jedoch dabei, da die Streckmuskeln noch zu schwach sind, bald das Gleichgewicht und kommt dann beim Fallen zu sitzen. Hierauf gelangt es, indem es sich dabei anhält, zum Schreiten, theils durch bloßen Bewegungstrieb bestimmt, theils um einen entfernten Gegenstand zu erreichen; es ist aber hierzu von Geburt an vorbereitet, da bei dem noch zwecklosen Zappeln ein Bein wechselsweise mit dem andern gestreckt und gebogen wird. Es geht sodann zum Laufen über, welches eigentlich mehr ein hastiges, unbesonnenes Stürzen ist, wobei es leicht nach vorne fällt. Erst zu Ende des zweiten Jahres hat es die Mäßigung in seinem Verlangen und die Stärke in seinen Streckmuskeln gewonnen, um gehen

*) Anthropologie S. 488.

zu können, und wie es hierin sicherer wird, will es auch nun allein, frei und nach eigenem Willen sich bewegen. So windet es sich vom Arme der Mutter, wie durch die Aufnahme anderer Nahrung von der Brust derselben; es betritt nun selbst den Erdboden, und wird, räumlich ausgedrückt, selbstständig und frei; jedoch so, daß es wegen Mangel an Kraft und Uebung, sowie an Ueberlegung und Vorsicht immer noch der mütterlichen Beaufsichtigung bedarf."

Das wird in der Zeit vom zweiten bis vierten Jahre noch weiterer Ausbildung bedürfen, wozu man dem Kinde nur freien Spielraum gönnen möge, den man nur beschränkt, wenn ihm Gefahr droht. Eine vorsichtige Anleitung, das 5—6 jährige Kind in seiner Ausbildung und Erstarkung zu fördern, würde die noch schwache Bildung zu berücksichtigen haben. Wir lassen hier einige leichte Uebungen folgen, welche je nach Umständen gegen das Ende des Kindesalters ihre zweckmäßige Anwendung finden:

1) Das Kind liegt gestreckt auf dem Rücken, Füße aneinander geschlossen. Mit jeder Hand erfaßt es die vorgehaltenen Zeigefinger der sich über das Kind neigenden Mutter oder der Wärterin und läßt sich so mit dieser Hülfe langsam zum Sitzen aufrichten, worauf es wieder sanft in seine frühere Lage zurückgeht. Dieses Heben und Senken des Oberleibes wird einige Mal fortgesetzt. Dem aufmerksamen Auge wird es nicht entgehen, wenn etwa eine ungleiche Betheiligung einzelner Leibestheile dabei stattfände. Später geschieht das Aufrichten ohne Hülfe der Hände. Um die Thätigkeit vornehmlich auf die Rücken- und Bauchmuskeln zu concentriren, kann man später die Hand über beide Kniee weglegen und diese so beim Aufrichten festhalten. Nach Umständen schließt sich dem die entgegengesetzte Uebung an, wonach der Oberkörper ruhig liegen bleibt, während beide Beine gestreckt und eng aneinander geschlossen ein wenig vom Boden erhoben werden.

2) Im Zimmer wird sich Gelegenheit bieten, das Kind zu allerlei Geh- und Laufübungen vor- und rückwärts und im Kreise zu veranlassen, wobei es gleichfalls mit beiden Händen zu erfassen ist. Man mache sich selbst zum Mittelpunkte eines Kreises und reiche dem Kinde die rechte Hand, die es mit seiner linken erfaßt, um den Kreis-Gang oder -Lauf nach links zu beginnen. Bei der Wendung nach rechts erfaßt das Kind mit seiner rechten Hand die linke des Lehrers. Es muß stets ein öfterer Wechsel zwischen dem Kreislaufen rechts und links eintreten;

auch ist es zweckmäßig, wenn das Kind den freien Arm zur Waghalte ausstreckt. Ein Galoppiren in kleineren Entfernungen nach links und rechts gehört gleichfalls auf diese Stufe.

3) Zur Stärkung der unteren Extremitäten dient folgende Uebung. Das Kind steht gerade vor dem Lehrer, Hacken geschlossen, Fußspitzen nach außen. Die Hände, welche gleichhoch neben dem Kopfe in die Höhe gestreckt werden, erfaßt man lose und fordert das Kind auf, sich mit geschlossenen Knieen langsam zur Kniebeuge niederzulassen und wieder zu erheben. Anfangs geschieht das in geringer Ausdehnung, später so weit, daß bei Stellung auf den Fußspitzen ein Aufsitzen auf die Fersen erfolgt. Zuletzt geschieht die Uebung ohne Unterstützung (Fig. 1).



Fig. 1.

4) Wie in voriger Uebung ein Beugen der Kniee geübt wurde, so werde nun ein Strecken derselben zum Gegenstande leichter Uebung gemacht. Wie bei 1) hat sich das Kind auf dem Boden oder auf einer Bank in eine liegende oder sitzende Stellung begeben. Der Lehrer stellt einen Fuß gequert so vor, daß das Kind sich mit beiden Füßen dagegen stemmen kann. Die Hände sind auch wie bei 1) erfaßt und nun hebt man das Kind, welches die Kniee zu strecken hat, behutsam ein wenig in die Höhe, um es ebenso wieder niederzulassen. Später erfolgt das Heben etwas höher und zuletzt bis zum aufrechten Stehen.

5) Ist das Kind im Stande, ohne fremde Unterstützung in die Hockstellung wie bei 3) überzugehen, so werden sich in dieser Stellung

einige leichte Hüpfübungen, etwa über einen am Boden gezogenen Kreidestrich, ausführen lassen, wobei die Hände auf die Hüften zu setzen sind.

6) Ein sorgsamer Vater kann hier leicht auch einige Balancirübungen eintreten lassen, indem er das Kind auf seinem vorgehaltenen Fuße anfangs mit beiden Füßen, später nur mit einem Fuße Stellung nehmen und bei Erfassen der Hände ein Auf- und Niederschaukeln folgen läßt (Fig. 2).



Fig. 2.

7) An das Schaukeln auf einem Fuße knüpft sich ein leichtes Abspringen, wobei das Niederkommen auf beide geschlossene Fußspitzen und mit schnell beugenden Knieen einzuhalten ist.

8) Bei einem kräftigen Kinde von 7—8 Jahren ist es angemessen, auch die bekannte Uebung anzuwenden, wonach es sich gestreckt an den Boden legt und die Arme gestreckt an den Seiten hält oder auf der Brust verschränkt. Man faßt nun gleichmäßig mit beiden Händen unter die Schultern und hebt das Kind, welches sich durch Strecken ganz steif zu halten hat, ein wenig in die Höhe, um es wieder langsam zu senken. Dieses Aufheben kann anfangs bis zur Knie- oder Hüfthöhe des Helfenden geschehen, bis endlich ein vollständiges Aufrichten erfolgt.

9) Bei zunehmender Schnellkraft des Kindes wird man leicht auch eine kleine Springübung folgen lassen können. Der Lehrer sitzt dabei auf einem Stuhle und erfaßt das vor ihm stehende Kind bei den Händen.

Man fordert es auf, sich durch Kniebeugen ein wenig niederzulassen, um sodann durch ein leichtes Abschnellen beider Füße so in die Höhe zu springen, daß es sitzend auf die geschlossenen Kniee des Lehrers gelangt. Der Lehrer unterstützt dieses Unternehmen durch ein Aufziehen mit den Händen. Es wechselt dieser Sprung mit Wendungen nach rechts und links, was der Lehrer beim Drehen der Hände zu beachten hat.

10) Bei fortschreitender Gewandtheit wird Uebung 9) insofern erschwert, als der Sprung bis zum Aufknieen oder zum Stehen auf den Knieen des Helfers erfolgt. Auch der Sprung auf das vorgehaltene Schaukelbein (6) gehört hierher.

Es sind solche Uebungen ihrem Umfange nach natürlich sehr beschränkt und blos als fragmentarische Einwirkungen anzusehen. Doch wünschten wir, daß sie von der Erziehung nicht so gering geachtet würden.

Es ist unnatürlich, wenn unsere Mädchen von 10—15 Jahren eine solche Muskelschwäche zeigen, daß sie nicht im Stande sind, ihren Körper ordentlich aufrecht zu tragen und sich in Folge davon mit allerlei Deformitäten zu plagen haben. Die Versäumniß im Kindesalter rächt sich dann durch allerlei innere und äußere Krankheitszustände in den höheren Altersstufen. Solche Uebelstände finden ihre Erklärung in dem Umstande, daß die Mädchen in dem Kindesalter sich in der Regel selbst überlassen bleiben und das natürliche Verhältniß des Zusammenlebens der Eltern mit dem Kinde alterirt wird. Daß Vater und Mutter im freien Spiele sich viel mit dem Kinde beschäftigen, hat auch einen großen fördernden Einfluß auf die geistige Entwickelung des Kindes. Durch Geistiges Leibliches zu bewirken, ist nicht schwer, und umgekehrt. Das geistige und leibliche Zurückbleiben der Kinder niederer Stände bis zu einem gewissen Alter hat eben darin seinen Grund, daß man so wenig in ihrer ersten Kindheit mit ihnen lebte (Schleiermacher).

Sind wir mit Vorstehendem schon in dasjenige System von Thätigkeiten eingeführt, welches sich an die willkürlichen Bewegungen des Kindes anschließt und durch positive Einwirkungen und verschiedene Manipulationen geeignet ist, das Körperliche zu üben und zu entwickeln, so können auch die dabei im Auge zu behaltenden Gesichtspunkte deutlicher bezeichnet werden.

In der Entwickelung der körperlichen Kräfte sind zwei Richtungen zu unterscheiden, erstens auf die Gewandtheit, zweitens auf die

Stärke. Die erste ist allgemein für beide Geschlechter, die zweite meist nachher besonders vertreten bei der männlichen Jugend; bei der weiblichen hat sie weniger Bedeutung, auch bei den durch körperliche Thätigkeit lebenden Ständen wird weniger auf Kraft beim Weibe gerechnet. Daraus folgt, daß die Entwickelung der körperlichen Fertigkeiten nicht beginnen muß mit dem, was Richtung hat auf die Kraft, sondern mit dem, was Richtung hat auf die Gewandtheit. Sobald die körperliche Uebung auf Vermehrung der Kraft gerichtet ist, wird sie Anstrengung; und Alles, was durch pädagogische Thätigkeit in dem Kindesalter sich entwickelt, darf nicht an den Punkt der Anstrengung kommen.

Denn da das bildende Leben in dieser Epoche auf eine schnelle Entwickelung des Körpers hinarbeitet, so gewährt es nur einen geringen Ueberschuß an freien Kräften, deren Bethätigung über das dem Kinde allein naturgemäße Spiel hinaus alle verderblichen Folgen herbeiführt, welche der Mißbrauch der Anstrengung im reiferen Alter nach sich zieht. Man kann es mit den Kindern bei den allergewöhnlichsten Uebungen dadurch versehen, daß man sie anstrengt; ihre physische Lebenskraft bedarf noch sehr der Schonung. Die Beispiele sind gar nicht selten, daß Kinder zwischen dem zweiten und sechsten bis siebenten Jahre durch körperliche, wenn auch ganz einfache, aber anstrengende Uebungen ungesund wurden. Die stärksten Kinder werden dadurch kränkelnd, daß man sie sich überarbeiten läßt. Deshalb muß man große Vorsicht üben und Maß halten; der zarte weibliche Organismus wird auch bei den ersten Uebungen eine Warnung sein, die kleinen Mädchen nicht anzustrengen.

Was die Gewandtheit betrifft, so haben wir zwei entgegengesetzte Punkte, von denen wir ausgehen, Bewegungen der Sinneswerkzeuge und willkürliche Bewegungen der Gliedmaßen, woraus alle körperliche Fertigkeit zusammengesetzt ist. Auf ein richtiges Verhältniß zwischen beiden muß stets geachtet werden. Und hierzu die Spiele, d. h. dasjenige von den Beschäftigungen der Kinder, was in Beziehung auf die weitere Entwickelung mehr auf Seiten des Spieles liegt, zu benutzen, zur Uebung der Sinneswerkzeuge und zur Erreichung der Gewandtheit im Gebrauche der Gliedmaßen zu leiten, das ist die eigentliche Aufgabe. Also im schroffsten Gegensatze zur Anstrengung bezeichnet das Spiel der geistigen und körperlichen Kräfte das natürliche Maß des Lebensgebrauches im kindlichen Alter. Spiel ist die völlig freie Regung der

Kräfte um ihrer eigenen Uebung willen, mit Ausschluß jedes äußeren Zweckes, und seine diätetische Bedeutung liegt eben darin, daß es die kindlichen Kräfte weder mehr, noch weniger in Anspruch nimmt, als ihrer inneren Verfassung gemäß ist. Das Kind thut aus eigenem Antriebe gewiß Nichts, woran es nicht ein lebendiges Interesse hat, in welchem es über das in ihm erwachte Bedürfniß zum Bewußtsein kommt. In Befriedigung desselben zeigt es sich daher ungemein erfinderisch, und eben weil dies Alles so natürlich und nothwendig aus ihm hervortritt, trägt sein Leben und Bewegen wie jedes echte Naturerzeugniß das unverfälschte Gepräge der Wahrheit, dem nichts äußerlich Gemachtes sich störend und widersinnig einmischt. In diesem Sinne wird sich daher das Kind auch in seiner Thätigkeit weder übernehmen, noch mit ihr hinter seinem Bedürfnisse zurückbleiben, eben weil es die volle reine Lust des inneren, mit Naturnothwendigkeit hervortretenden Triebes an ihr hat, und mit ihr gewiß nicht eher nachläßt, als bis der Vorrath an Kraft erschöpft ist, und dadurch Ruhe gebietet.

Nun ist gewöhnlich die Basis des eigentlichen Spieles, daß den Kindern bewegliche Gegenstände zur Handhabung übergeben werden. Die beste Art des Spieles für die erste Hälfte des Kindesalters ist eine solche, wenn man den Kindern Gegenstände giebt, die so können gehandhabt werden, daß ihr Darstellungstrieb Nahrung erhält, und an denen sie die eigene Productionskraft versuchen und üben können, indem sie freie oder gewisse regelmäßige Gestaltungen nach einem gewissen Typus hervorbringen. Die bekannten Flechtereien von bunten Holzspänen oder Pappstreifen, das Formen und Aufstellen von Figuren aus angefeuchtetem Sand (mit Fingerhüten, Näpfchen und anderen Formen), die verschiedenen Arten der Zusammensetzspiele, die architektonischen Verwandlungsspiele, Baukästen u. dergl. m. sind hier ganz am Orte, die Fertigkeit und Gewandtheit in Gestaltung der Dinge zu üben.

Wiederum kommt es bei den Spielen, bei denen die körperliche Bewegung die Hauptsache ist, auf die Selbstdarstellung an, die vorzüglich eine gewisse Regelmäßigkeit erfordert, aber eine solche, die nicht sowohl die Kraft, als vielmehr die Gewandtheit voraussetzt. Es nehmen Bewegungsspiele in dieser Periode auf die Verschiedenheit des Geschlechtes eigentlich noch gar keine Rücksicht, so daß wir in der Regel kleine Knaben und Mädchen unter einander gemischt finden. Erst zu Ende des Kindesalters gestalten sich die Spiele so, daß sie zu einer Sonderung

der Geschlechter in der nun folgenden Periode vorbereiten. Anmuth und Zierlichkeit, wozu die weibliche Jugend besondere Neigung hat, werden bei diesen Bewegungen besonders vorherrschen, und wenn Knaben daran Theil nehmen, so ist das für sie sehr heilsam, da gewöhnlich, wenn bei ihnen in der ersten Entwickelungszeit auf körperliche Haltung und anmuthige Gewandtheit nicht geachtet wurde und weibliche Einwirkung entweder fehlte oder zu schwach war, in der späteren Lebenszeit das Ungraziöse und Unbehülfliche sehr stark hervortritt, und das ist unschön.

Welche Spiele eignen sich nun für diese Altersstufe?

Wir führen sogleich hier einige derselben an und verweisen auf das, was im Nachtrage über Bewegungsspiele im Allgemeinen und mit Rücksicht auf die höheren Altersstufen zu sagen wäre:

1) Das Stein- oder Bickelspiel wurde schon im Mittelalter mit Würfeln viel von Mädchen und Jungfrauen gespielt. Es gehören dazu fünf kleine rundliche Steine, die in bestimmter Ordnung etwas vereinzelt auf den Tisch oder auf den Boden gelegt werden, während der 5. von dem spielenden Kinde in die Hand genommen wird. Der letztere ist etwa 2—3 Fuß in die Höhe zu werfen und wieder aufzufangen. Während des Auffliegens ist jedoch einer von den 4 am Boden liegenden Steinen schnell aufzuraffen. Auf diese Weise werden alle Steine aufgehoben und darnach auch wieder an ihren Platz gelegt. Wem es gelingt, bei fortgesetztem Aufwerfen des einen Steins die übrigen aufzuheben und auch wieder an ihren Platz zu legen, der hat das Spiel gewonnen. Bei zunehmender Geschicklichkeit wird die Anordnung auch so getroffen, daß 2 Steine in die Hand genommen werden und 2 am Boden liegen, worauf Aufnehmen und Hinlegen wie oben erfolgen. Schwierig ist es, wenn alle 5 Steine in die Hand genommen werden und bei jedesmaligem Aufwerfen auch einer abgesetzt wird. Auch zum Aufraffen der 4 Steine und zum Weglegen derselben gehört eine größere Geschicklichkeit.

2) Das Bilboquet wird mit dem bekannten im Handel der Drechsler vorkommenden Instrumente gespielt, welches aus einem 4—5 Zoll langen Holzstabe besteht, woran das eine Ende in eine Spitze ausläuft, während an dem anderen eine ausgehöhlte Halbkugel angebracht ist. In der Mitte des Stabes hängt an einer dünnen Schnur

eine Holzkugel, deren Größe der Höhlung in der Halbkugel entspricht. An der Kugel selbst findet sich an derjenigen Stelle, welche dem Anknüpfungspunkte der Schnur entgegengesetzt ist, ein der Stabspitze entsprechendes Loch. Der Stab wird mit nach oben gekehrtem Becher in der Mitte gefaßt und die Kugel wie ein Pendel erst hin- und hergeschwungen, um dann mit einem kleinen Ruck in die Höhe geschnellt und mit dem Becher aufgefangen zu werden. Schwieriger ist es, auf solche Weise die Kugel mit der Spitze aufzuspießen (Fig. 3 a, b, c).



Fig. 3 a.

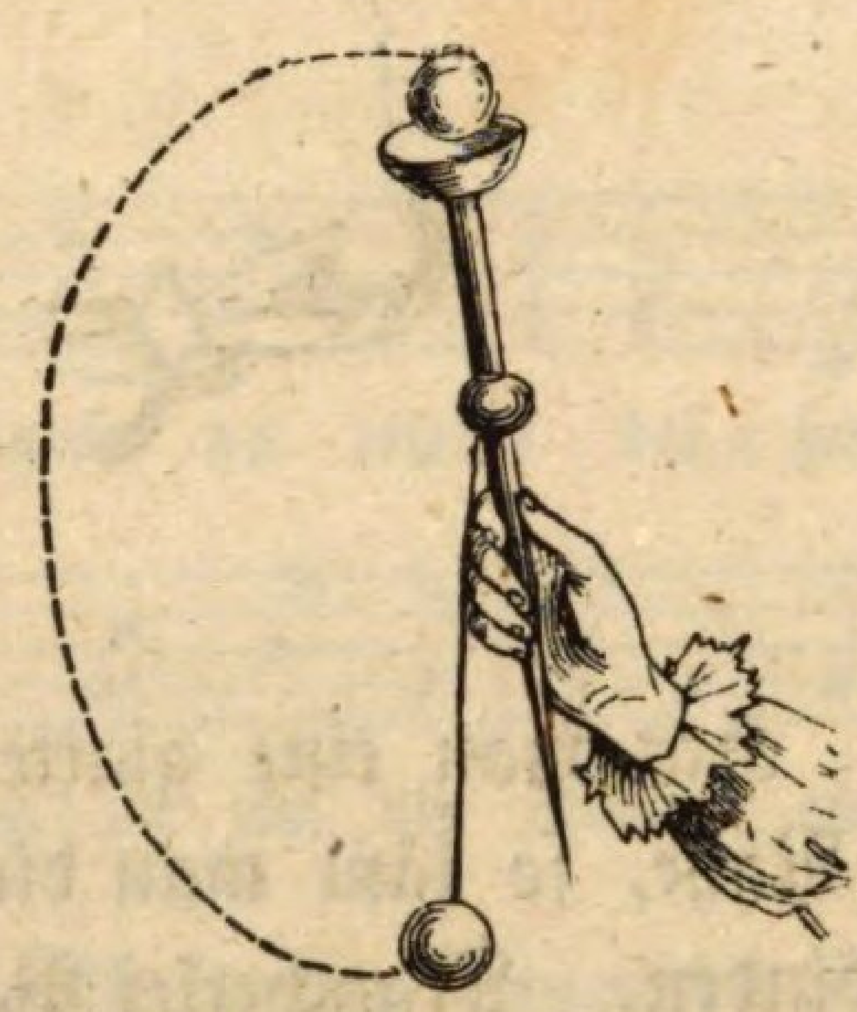


Fig. 3 b.



Fig. 3 c.

3) Der *Fangball* ist ein einfaches Spiel, welches mit dem Leder- oder Wollballe von angemessener Größe ausgeführt wird. Die Kinder lernen zuerst, den Ball in mäßige Höhe zu werfen, um ihn mit beiden Händen wieder zu fangen. Es geschieht das Aufwerfen einmal mit der linken, das andere Mal mit der rechten Hand, oder dreimal mit der rechten und dreimal mit der linken. Sodann erfolgen Aufwerfen und Auffangen durch eine Hand, was dadurch erschwert werden kann, daß sich beim Aufwerfen

die Hand in der Kammhalte befindet und beim Auffangen sich schnell zur Risthalte wendet (Fig. 4).

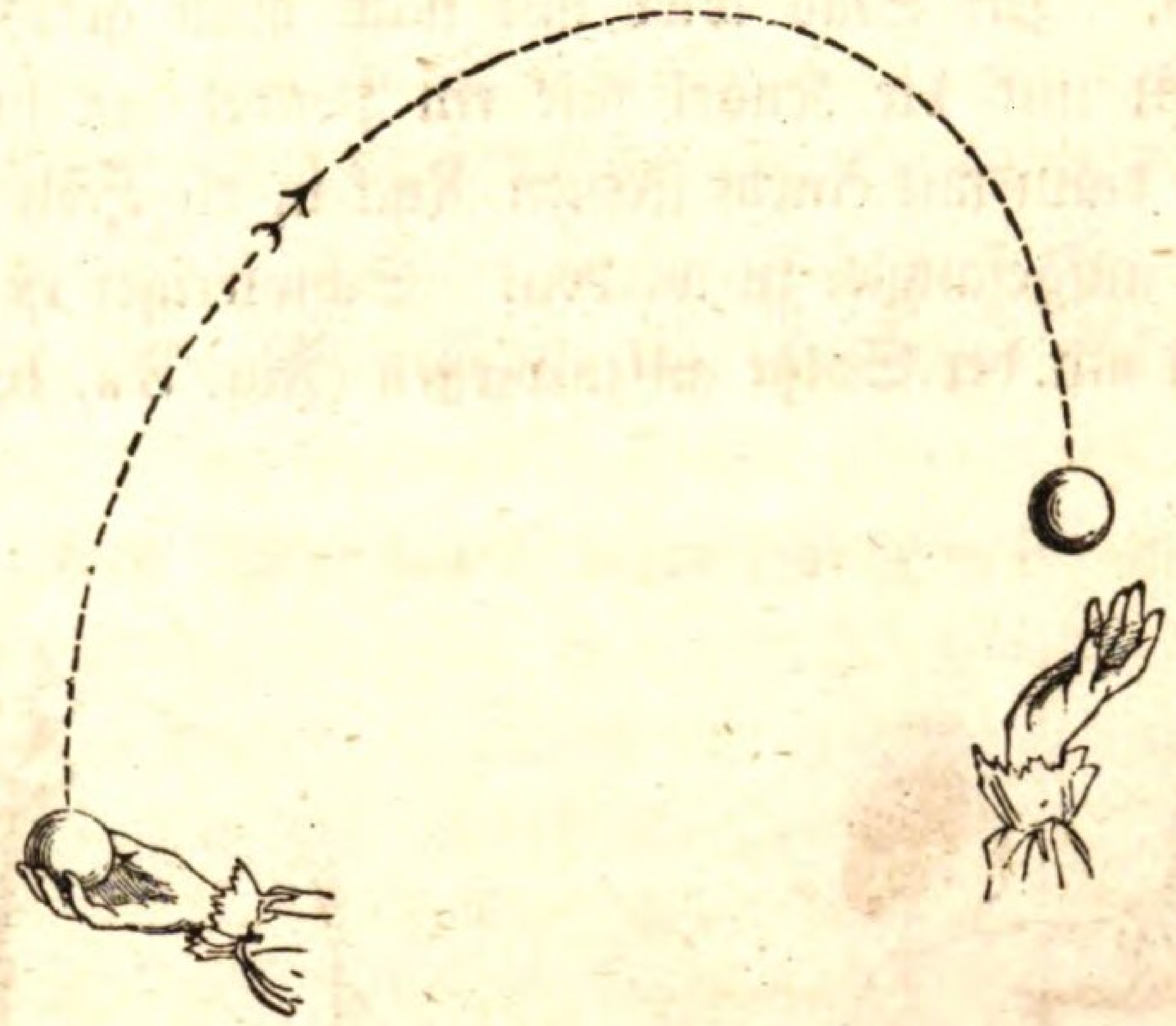


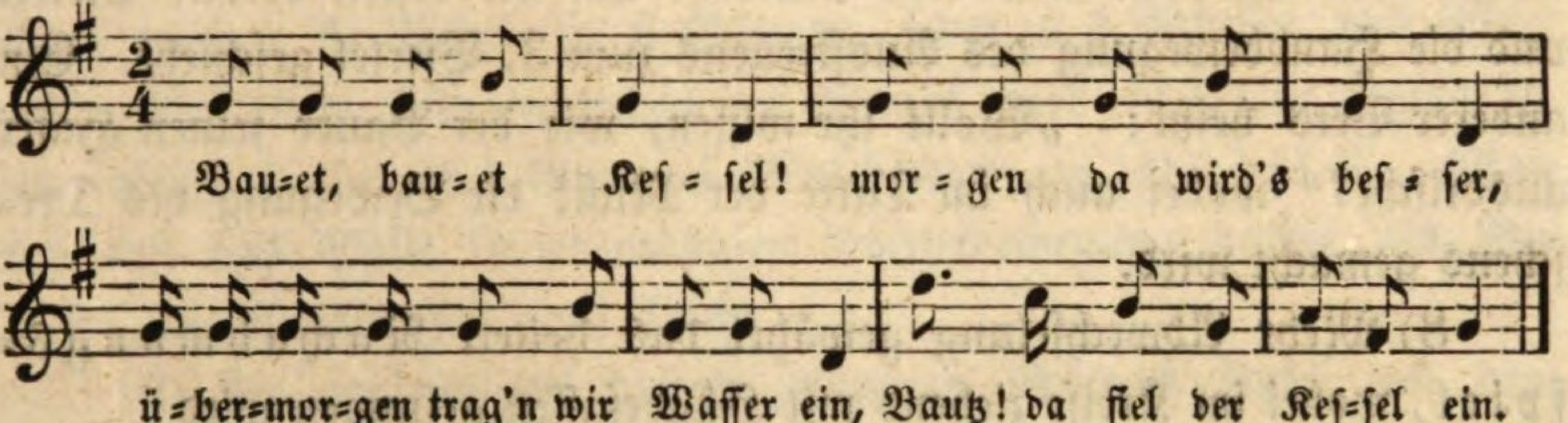
Fig. 4.

Hat man eine glatte Mauer von der Höhe eines Stockwerks in der Nähe, so läßt man die Fangübungen mit Anwerfen an die Mauer verbinden. Mancherlei Variationen treten nun ein, indem der Ball in verschiedenen Wiederholungen links geworfen und rechts aufgefangen, oder rechts geworfen und links aufgefangen wird. Man läßt auch den Wechsel so eintreten, daß der aufgeworfene Ball dreimal mit beiden Händen, dreimal mit der linken und dreimal mit der rechten Hand aufgefangen wird, während die Spielerin es so einrichtet, daß er beim 10. Wurfe ihr gerade auf den Kopf niederfällt. Es macht dieses Spiel durch die damit verbundenen Lauf- und Sprungübungen sehr gewandt und übt gleichmäßig rechte und linke Seite.

4) Ein einfaches lustiges Gesellschaftsspiel für eine größere Anzahl kleiner Mädchen ist „Vöglein flieg' aus!" Eine Vogelhändlerin und eine Käuferin sind die Hauptpersonen, während die übrigen die Vogelschaar bilden und mit besonderen Vogelnamen belegt werden, die jedoch der Käuferin nicht bekannt sein dürfen. Die Mitspielenden stehen in einer Reihe hinter der Vogelhändlerin. Die Käuferin kommt an und sagt: „ich möchte gern ein schönes Vöglein kaufen!" Was für eines? „Hast Du einen Stieglitz?" Nein! „Eine Nachtigall?" Nein! — und so geht es fort, bis die Käuferin einen Vogel nennt, der wirklich

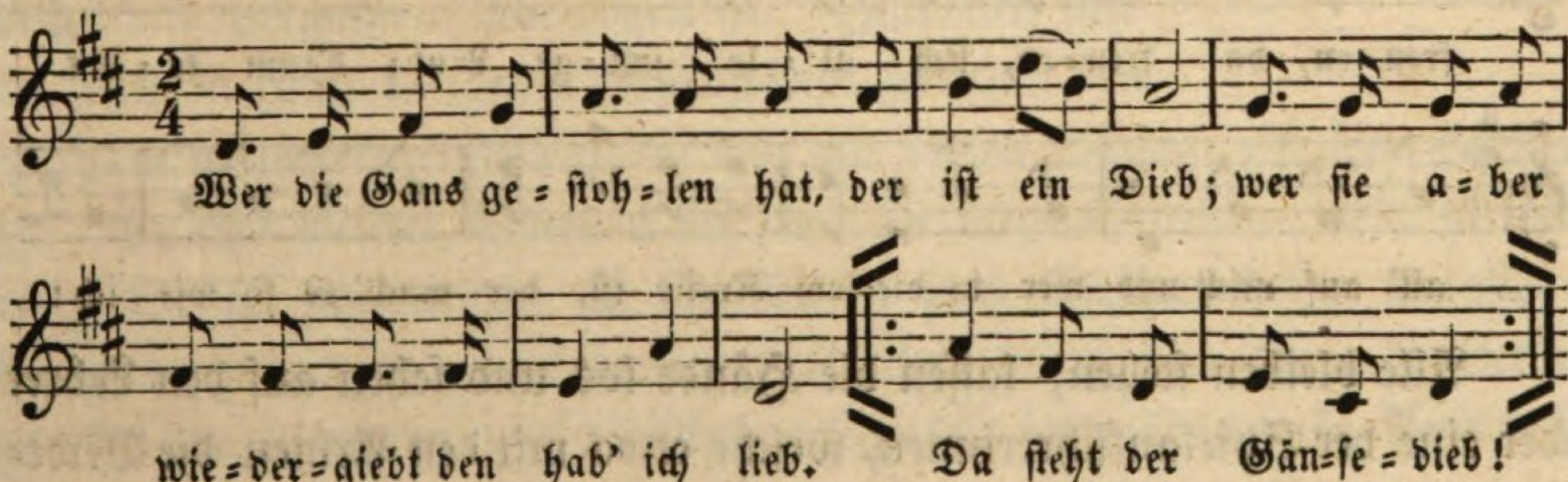
vorhanden ist. Dann rufen alle: ja! und die betreffende Spielerin läuft schnell zu einem bestimmten nicht zu fernen Male. Gelingt es ihr, das Mal zu erreichen, ohne von der Käuferin eingeholt zu werden, so kann sie zur Spielschaar zurückkehren; im anderen Falle gehört sie der Käuferin, welche sie an einem Orte aufstellt, bis sie noch mehrere gefangen hat. Diejenige Partei, welche zuletzt die stärkste ist, hat gewonnen.

5) Bei dem sehr einfachen Kesselspiele stehen die kleinen Mädchen im Kreise und erfassen sich mit den Händen. Indem sie links oder rechts herum eine kreisförmige seitschrittige Bewegung machen, singen sie:



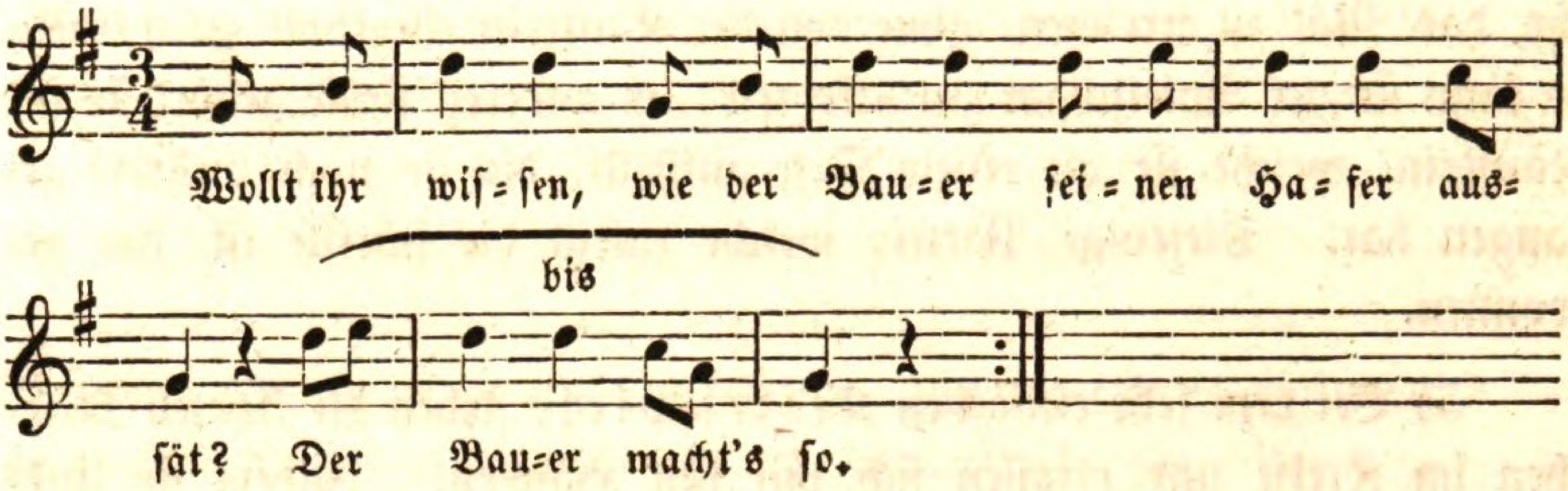
und bei der Stelle: Bautz 2c. gehen sie schnell in eine kauernde Stellung über.

6) Der „Gänsedieb" erfordert eine unpaarige Spielschaar, die sich gleichfalls Hand in Hand im Kreise herumbewegt und dazu singt:
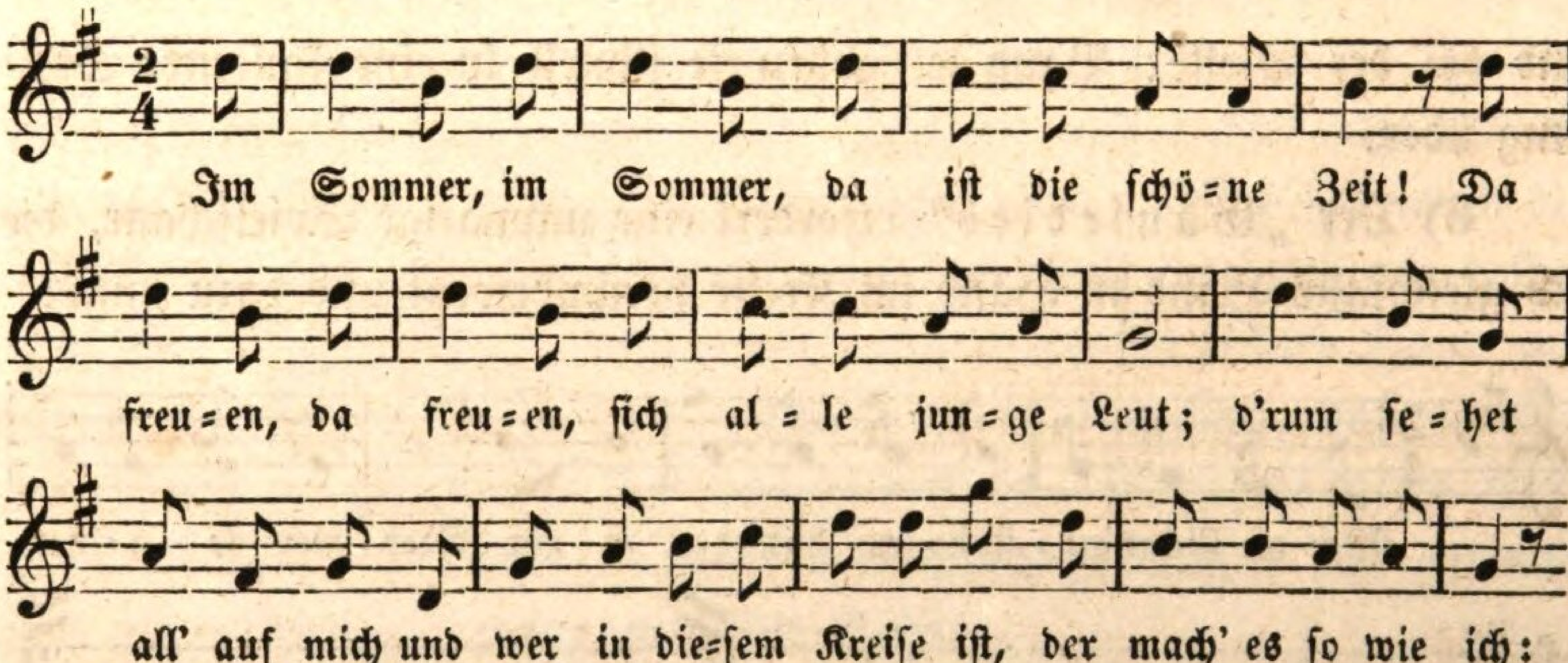


Bei der Stelle: „Da steht 2c." sucht eine jede der Mitspielenden eine Nachbarin zur Rechten oder Linken zu erfassen, um sich im Takte der zweimal wiederholten und etwas schneller gesungenen Melodie tanzend zu umwalzen. Darnach werden die letzten beiden Takte im Stehen nochmals wiederholt, wobei alle auf die Uebriggebliebene mit der bekannten ausspottenden Bewegung der Zeigefinger weisen.

7) Der Bauer. Im Kreise wie bei 5) schreitend singen die Mädchen, indem sie sich fragend begrüßen und gegen einander verneigen:

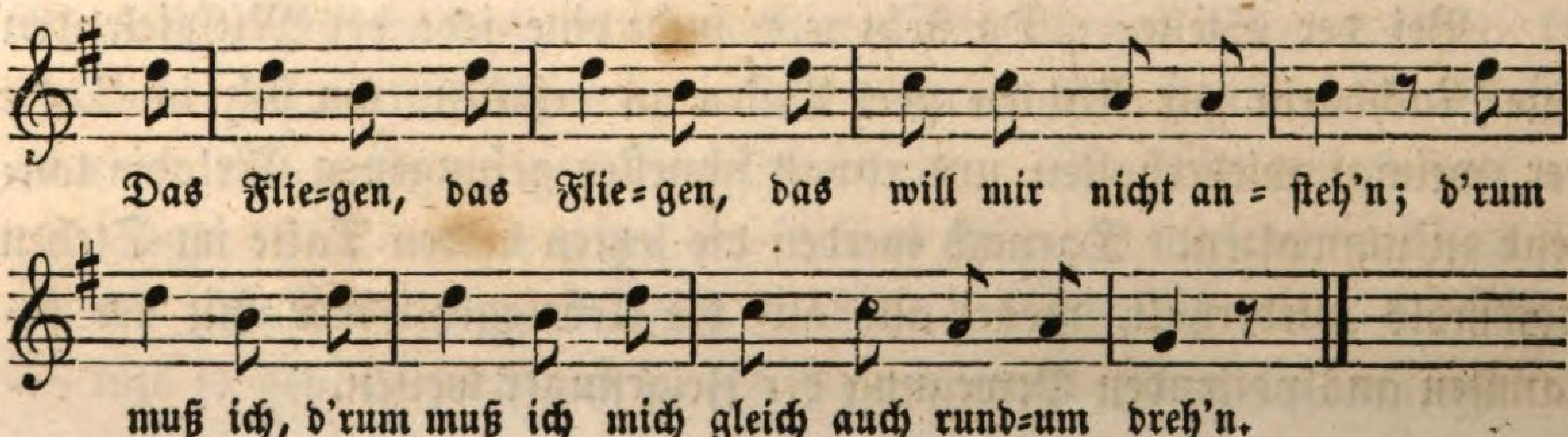


Bei der letzten Stelle des Liedchens ahmen die Kinder die Bewegung des Säemanns nach, etwa so, daß nach dem Takte das Herauslangen des Samens aus dem Säetuche auf die ersten beiden Viertel und die Handbewegung des Ausstreuens zum 3. Viertel geschieht. Ein anderer Vers heißt: „Wollt ihr wissen, wie der Bauer seinen Hafer ausdrischt?" wobei auch im Takte der Musik die Bewegung des Dreschens gemacht wird.

8) Mehr Abwechselung gewährt das heitere Nachahmungsspiel, wobei im Kreise ziehend mit Händefassen gesungen wird:



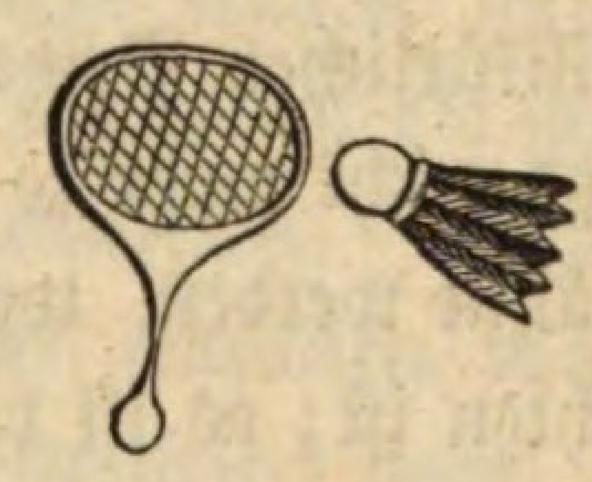
Alle bleiben stehen, lassen die Hände los und sehen auf den Lehrer oder eine der Spielanführerinnen, welche etwa mit den Armen die Bewegung des Fliegens darstellt, was sofort alle nachahmen und dazu singen:



Bei den letzten 2 Takten drehen sich alle schnell ein- oder zweimal im Kreise herum, worauf wieder Händefassen erfolgt und der Kreisumzug mit Gesang von Neuem beginnt. In gleicher Weise wird nun z. B. das Werfen, Hüpfen, Geigen, Rudern, Schwimmen, Sägen und dergl. pantomimisch dargestellt.

9) Das Ringwerfen erfordert einen Schnur, welche an der Decke des Zimmers angebracht und am unteren Ende mit einem nicht zu leichten Ringe versehen ist. Nach Maßgabe der Schnurenlänge ist an der gegenüber stehenden Wand ein Haken angebracht, nach welchem hin der Ring so zu schwingen ist, daß er darin hängen bleibt. Es verlangt das geschicktes Werfen, Abmessung der Kraft und Augenmaß, und dient zur unterhaltenden Beschäftigung für Einzelne. In Gesellschaft machen 24 Würfe in 6 Gängen, jeder zu 4 Würfen, das Spiel aus. Bei jedem Hängenbleiben des Ringes wird ein Point zugeschrieben; bleibt er aber in 1 Gange 4 Mal hängen, so zählt das 6. Man empfiehlt das Spiel seiner mäßigen Körperbewegung halber als Beschäftigung für die Zeit nach Tische.

10) In geräumigen hohen Zimmern ist das Spiel mit dem Federball (Volant) für kleine Mädchen sehr empfehlenswerth. Der Federball ist etwa 2 Zoll im Durchmesser groß und mit leichten Federn von etwa 3 Zoll Länge besetzt. Jede Mitspielerin hat ein Rakett in der Hand, das mit Schnüren netzartig durchflochten oder noch besser mit Pergament überzogen ist. Zuweilen sind im letzteren Falle klingende Gegenstände zwischen den Pergamentblättern eingelegt, so daß mit jedem Schlage ein Ton hörbar ist. Solcher Mittel bedienten sich auch die alten Griechen. Sie hielten es z. B. für wesentlich, an den Reifen zum Treiben kleine metallene Ringe anzubringen, weil diese die Knaben durch das klirrende Getön zur Freude stimmten und die Aufmerksamkeit fortwährend in Anspruch nahmen.



Es sind wenigstens 2 Spielerinnen erforderlich, die den Ball geschickt hin- und herzuschlagen haben; wer ihn zu Boden fallen läßt, hat das Spiel verloren.

Wenn die Kinder bei solchen Ball- und Wurfspielen sich selbst überlassen bleiben, so üben sie meist auch nur eine Seite, so daß die Erziehung auf Abwechselung im Gebrauch des rechten und linken Armes

zu sehen hat. Die Durchführung dieses Grundsatzes kann bei kleinen Mädchen auch auf das Tragen der Puppen, das Ziehen des Puppenwagens ꝛc. ausgedehnt werden, nicht sowohl in Rücksicht auf die dabei ganz unerhebliche Last, als vielmehr um auch hierdurch die Gewöhnung zur Gleichseitigkeit zu begründen.

Die leichten und unterhaltenden Spiele sind namentlich auch der Entwickelung der Sinne förderlich. Das richtige Sehen, die genaue Abschätzung des Raumes beim Werfen, das bestimmte Maß bei Taktbewegungen u. s. w. wirken dabei mit.

Die Spiele mit einfachen Gesängen entwickeln auch das Gehör, und leicht faßt das Kind den Takt der Töne auf, womit der erste Grund gegeben wird zur Auffassung des Maßes und der Ordnung. Takt und Rhythmus machen bald einen sichtbaren Eindruck auf die kleinen Mädchen; wir unterstützen das durch die Spiellieder auf dieser Stufe, und bereiten dadurch vor auf die Anwendung der ordnenden und belebenden Kraft des Gesanges beim Turnunterrichte für das reifere Alter.

Das im Allgemeinen über die noch beschränkte gymnastische Erziehungsweise im Kindesalter. Während in der ersten Periode die Ernährung eine ganz besondere Sorgfalt erheischte, so ist das nun mit den willkürlichen Bewegungen der Fall. Hinsichtlich der Ernährung, welche jetzt nicht mehr so viele Schwierigkeiten bietet, muß ein Punkt noch erwähnt werden, welcher gerade bei der Erziehung im Kindesalter zu beachten ist; es ist das eine übermäßige Beförderung des Wohlgeschmacks. Man trifft es gar häufig, daß Eltern sich des Zuckerwerkes und anderer Leckermittel bedienen, um ihre Kinder zu beschwichtigen. Wird damit zuviel gethan, so erfolgt eine unnatürliche und über das Bedürfniß hinausgehende Ueberreizung des Geschmackes, wodurch die Entwickelung sinnlicher Triebe nur ihre Beschleunigung erhält. Der Zuckerstoff ist allerdings sehr nährend, aber man muß sich doch vorsehen, daß in Anwendung desselben Maß gehalten werde, damit durch Erweckung jener Lüsternheit nicht ein schädlicher Einfluß erfolge. Die allgemeine Erfahrung bestätigt es auch, daß, wenn sich die Geschmackslüsternheit in den Kindern früh entwickelt, auch der Geschlechtstrieb nachher unnatürlich früh und heftig hervorbricht. Das Darreichen von Naschwerk, namentlich außer der Essenszeit, ist immer bedenklich, besonders da sich ohnedies beim weiblichen Geschlechte eine Vorliebe dafür bemerklich

macht. Bei dem ohnehin reichlichen Säfteandrange nach dem Kopfe, wie er im kindlichen Alter naturgemäß vorwaltet, müssen gewürzhafte und erhitzende Speisen und Getränke natürlich ganz wegfallen, da sie nur gefährliche Zustände herbeiführen würden. Vor häufigem Genuß von Kartoffeln im Kindesalter hat man deshalb zu warnen, weil dadurch die scrophulöse Anlage gefördert wird. Die Kartoffeln sind reich an Stärkemehl, welches als Nahrungsstoff dem Blute wenig verwandt und daher schwer verdaulich ist.

III.

Das Mädchenalter.

Die dritte Stufe, welche in die Jahre zwischen dem Zahnwechsel und der Pubertätsentwickelung fällt, ist für die Erziehung fast die wichtigste, weil das bildende Leben, das Wachsthum und die Umbildung des Organismus, in einer so bedeutenden Schnelligkeit und Stärke fortschreiten, daß eine Verbildung um so leichter möglich ist, wenn die geringsten Hemmnisse und Fehler in der Entwickelung eintreten. Dazu kommt, daß hier das bewegende Leben sich immer freier entfaltet, wodurch die Aufgabe der leiblichen Erziehung nur noch verwickelter wird.

Der Charakter des Mädchenalters spricht sich daher in einer steten Beweglichkeit und Veränderlichkeit aus, was genau mit dem rasch vorschreitenden Wachsthum und der kräftigern innern Erregung des Organismus zusammenhängt. Es ist ein Drängen und Treiben, ein Keimen und Sprossen, ein rühriges Weiterschreiten nach dem Ziele der Vollendung. Ein längeres Stehenbleiben auf einer Stelle oder eine anhaltende Beschäftigung mit einem Gegenstande würde immer einen störenden Aufenhalt mit sich führen. Darum ist der Mädchennatur ein Fixiren auf einen Punkt oder eine längere Beschäftigung mit einem Gegenstande zuwider. Trägheit, Verdrossenheit, Abspannung und Gleichgültigkeit sind die gewöhnlichen Folgen einer solchen naturwidrigen Erziehung. Die Naturanlagen des Mädchens sind nicht auf Anstrengungen gerichtet, sie mögen geistiger oder leiblicher Art sein.

Das Mädchen wird jetzt schulfähig und tritt dadurch in Verhältnisse, deren Einwirkungen auf seine Entwickelung von wesentlichem Belang sind. Diejenige Schule, welche hier die Spannkraft des Gehirns durch vorwiegende geistige Beschäftigung abschwächen wollte, würde ein gut Theil Triebkraft für die körperliche Entwickelung hinwegnehmen und die leibliche Gesundheit untergraben. Das Beharren in einer Richtung der Thätigkeit ist immer eine Anstrengung, die dem Mädchenalter erspart werden muß. Alle Einwirkungen, namentlich die gymnastischen, erfordern deshalb auf dieser Stufe große Vorsicht und Schonung.

Da die jungen Mädchen leider einen großen Theil ihrer Zeit im Sitzen beim Schreiben, Lesen, Zeichnen, Nähen ꝛc. zubringen müssen, und sich dabei gar leicht nachtheilige Gewohnheiten aneignen, so ist das körperliche Verhalten bei den Schulbeschäftigungen von großer Wichtigkeit. Wie sehr das anhaltende Sitzen für lebhafte und thätige Mädchen überhaupt unnatürlich sei, sehen wir schon an jenen unwillkürlichen Bewegungen, mit denen die Erziehung zu kämpfen hat. Wenn die Mädchen mehrere Stunden hintereinander an die Schulbank gefesselt sind, so verrathen sie nicht selten durch unaufhörliches Bewegen mit Händen und Füßen, durch bedenkliches Uebereinanderschlagen der Beine, durch Verziehen des Gesichtes, durch Abbeißen der Nägel und dergleichen schlechte Gewohnheiten, daß ein Mangel an hinreichender Körperbewegung und ein Ueberfluß nicht verarbeiteter Muskelkraft vorliegt. Schlimm ist es dann, wenn die Mädchen nicht nach jeder Lection aufstehen und auf einem Corridor vor dem Schulzimmer auf- und abgehen oder zu diesem Zwecke einen Hofraum oder Garten benutzen können.

Die Schuleinrichtungen werden darum in dieser Epoche durch einen directen und indirecten Einfluß auf die Ausbildung des weiblichen Geschlechtes von besonderer Bedeutung, wenn sie das auch gegenwärtig meist nur in einer abwehrenden und behütenden Thätigkeit zeigen können. Im Allgemeinen hat man bei der Schulorganisation die Eigenthümlichkeiten des weiblichen Lebens zu wenig berücksichtigt und z. B. in den Mädchenschulen die äußeren Einrichtungen ganz ebenso getroffen, wie bei den Knabenschulen. Die Weichheit und Zartheit der Mädchen in physischen und allgemeinen psychischen Zuständen müßte denn doch Veranlassung sein, daß man sich hinsichtlich der Zahl und Vertheilung der

Lehrgegenstände, wie in Betreff der Abwechselung derselben mit körperlicher Bewegung, auch in Herstellung der Lehrzimmer und Utensilien u. dergl. m. besser dem Bedürfnisse der Mädchen accommodire, als es gemeinhin geschieht.

Um nun wenigstens die Schädlichkeiten in Etwas vermindern zu helfen, wollen wir auf die Mittel verweisen, welche die Gesundheit der jungen Mädchen bei ihrer sitzenden Lebensweise sicher zu stellen geeignet sind. Ein schiefes Sitzen, ein Vorbeugen des Oberkörpers oder ein Sitzen mit angedrückter Brust sind die gewöhnlichen Fehler, wodurch in dem Mädchenalter der Grund zu lebenslänglichen körperlichen Gebrechen gelegt wird. Die vornehmlichsten Regeln für ein gesundheitsgemäßes Sitzen bestehen darin:

1) Daß der Oberkörper mit seiner vollen Breite dem Schreibtische zugewendet ist, so daß die Linie von einer Schulter zur andern mit der Tischkante parallel läuft. Man hat deshalb runde Arbeitstische für junge Mädchen verworfen, weil an ihnen ein normales Sitzen nicht möglich ist. Daran schließt sich die Bedingung, daß das Schreib- oder Zeichenheft gerade vor der Schülerin liegt.

2) Daß das Rückgrat gestreckt aufrecht gehalten werde.

3) Daß beide Vorderarme bis an den Ellenbogen auf dem Tische aufliegen, um eine ungleichseitige Haltung des Oberkörpers zu vermeiden und die Last desselben beim Vorneigen zu unterstützen.

Um die gleichmäßige Stellung der Schulterblätter und zugleich eine freie Haltung des Brustkorbes zu erreichen, hat man von jungen Mädchen eine einfache Vorrichtung benutzen lassen, die jenem Zwecke vollkommen entspricht. Es ist das ein leichtes Bretchen von 6—8 Zoll Breite und etwas länger als die Schulterbreite der Betreffenden. Nach beiden Enden läuft dieses Bretchen in schmale Griffe aus, welche sauber abgerundet sind. Beide Oberarme werden um diese Griffe und die Hände an die vorderen Seiten der Brust gelegt. Beim Memoriren und Umhergehen im Zimmer, vielleicht auch während einzelner Unterrichtsstunden wird die Vorrichtung in Gebrauch genommen.



4) Daß die Füße bequem auf dem Boden oder auf einem Fußbänkchen stehen. Ein Uebereinanderschlagen der Füße würde die Blutcir-

culation hindern und ist auch aus gewissen delicaten Gründen als für die Jugend nachtheilig bezeichnet worden. Ein freies Hängenlassen der Füße würde nicht blos unbequem sein, sondern auch die Haltung des übrigen Körpers beeinträchtigen.

5) Daß die Höhe des Stuhles oder der Bank, worauf das Mädchen sitzt, so eingerichtet werde, daß die Kante des Arbeitstisches sich in gleicher Höhe etwa mit dem Schürzenbande befinde.

Die Erreichung eines normalen Sitzens wird von Seiten derer, welche die Erziehung junger Mädchen zu leiten haben, viele Erinnerungen nöthig machen und die ernsteste Aufmerksamkeit verlangen. Namentlich in den Schulen werden die jungen Mädchen durch die Lehr- und Beschäftigungsobjecte so in Anspruch genommen, daß sie in der Regel ihre Haltung darüber vergessen. Zur Vermeidung solcher Uebelstände hat Dr. Schreber in dem schon genannten Werke eine Vorrichtung beschrieben, deren Gebrauch sich als ganz zweckmäßig erwiesen hat. Es ist das ein sogenannter Geradhalter (Fig. 5) von leichtem Stangeneisen. Durch eine Schraube wird derselbe an die Tafelkante wie ein Nähkissen befestigt, während durch eine zweite Schraube der abgerundete wagerechte Stab (a) so hoch gestellt wird, daß er genau der Schulterhöhe entspricht. Dieser Stab verhindert jeden Versuch, aus der richtigen Körperhaltung zu fallen: sowohl das Schiefsitzen, das Vorfallen des Oberkörpers und Kopfes, als auch das Andrücken der Brust, welche nebst dem Unterleibe hierdurch in freiem Abstande von der Tafelkante erhalten wird. Lehnt sich das Mädchen an den Stab, so ist das ohne Nachtheil, weil derselbe quer über die beiden Schlüsselbeine und die vorderen Schulterknochen zu liegen kommt. Aber auch ein solches Anlehnen wird das Kind wegen des durch den Druck entstehenden unangenehmen Gefühles nicht lange fortsetzen und von selbst



Fig. 5.

in die freie straffe Haltung zurückkehren*). Ist ein Mädchen kurzsichtig, so darf sich nicht das Auge dem Schreibhefte nähern, womit allemal eine gekrümmte Haltung des Oberkörpers herbeigeführt würde, sondern man sorge dafür, daß, etwa durch ein hölzernes Stellpultchen (b), vielmehr der zu sehende Gegenstand dem Auge näher gebracht wird.

Nächst dem normalen Sitzen ist die Dauer desselben für junge wachsende Mädchen von Wichtigkeit. Ein langandauerndes Sitzen wird bei denselben, wenn Nacken- und Rückenmuskeln zu einer anstrengenden Körperhaltung noch nicht die erforderliche Kraft besitzen, leicht Krümmungen des Rückgrates hervorbringen. Schon Dr. P. Frank rathet in seiner medicinischen Polizei, daß man kein Kind nöthige, über eine halbe Stunde sitzen zu bleiben, sondern ihm sodann erlaube, eben so lange eine aufrechte Stellung einzunehmen, damit so der freie Umlauf des Blutes befördert werde. Diese Behutsamkeitsregeln sind besonders in Strick- und Nähschulen für junge Mädchen nöthig, welche meistens in einer engen Schnürbrust eingeschlossen, bei einer Arbeit, wo der ganze Rumpf immer ruhig auf einem Flecke bleibt, der geraden Stellung bald müde werden und sich sodann vor sich oder auf die Seite hängen lassen, wobei es nicht lange ansteht, daß nicht eine Ungleichheit der Schultern oder eine übelgebaute Brust davongetragen werde. Ein neuerer Arzt, Dr. Schreber, stellt die Forderung, daß bis zum 10. Lebensjahre die Kinder nie mehr als zwei Stunden, später nie mehr als drei Stunden hintereinander sitzend beschäftigt sein dürften. Ueberall, wo die Verhältnisse eine das angegebene Maß an Dauer überschreitende Beschäftigung der Kinder unvermeidlich machen, sollte wenigstens dafür Sorge getragen werden, daß den Kindern in der Mitte ihrer Arbeitszeit Gelegenheit geboten würde, die sitzende Stellung mit einer freien körperlichen Bewegung und Erholung wenigstens auf eine volle halbe Stunde zu vertauschen. Denn schon der Wechsel der Muskelthätigkeit ist Erholung. Die gewöhnlichen Pausen zwischen den einzelnen Unterrichtsstunden in den Schulen, wobei die Mädchen kaum ihren Platz verlassen und nichts weniger als sich behaglich austummeln können, erfüllen diesen Zweck nicht. Sehr schwächliche Kinder, deren Rückenmuskeln in einem

---

*) Der Mechaniker Reichel in Leipzig verkauft einen Geradhalter (einschließlich einer gedruckten Gebrauchsanweisung) für 1 Thlr. 5 Ngr.

vorzugsweise schlaffen Zustande sich befinden, sollte man nach jeder längeren Sitzzeit wenigstens 5—10 Minuten lang liegend ausruhen lassen.

Endlich verlangt Dr. Schreber, daß auch da, wo Mädchen auf Lange zum Sitzen genöthigt sind, wie z. B. in Schulen, an den Sesseln oder Bänken durchaus Rückenlehnen angebracht sein müssen. Denn bei anhaltendem Sitzen tritt, selbst wenn das Kind zu den kräftigsten gehört, von Zeit zu Zeit die Nothwendigkeit ein, die durch gleichmäßige Anspannung ermüdeten Rückenmuskeln einen Augenblick ruhen zu lassen. Ist nun keine Rückenlehne vorhanden, so kann sich das Kind auf keine andere Weise helfen, als daß es den Rücken in sich zusammensinken läßt; und hiermit sind stets nachtheilige Verziehungen und Verbiegungen desselben verbunden. Leider kann man noch in vielen Schulen die kleinen Mädchen auf schmalen Bänken ohne Lehnen zusammengepfercht sehen.

In den Schulen ist hinsichtlich einer gleichseitigen Körperbewegung ein Umstand zu beachten, der an sich unbedeutend erscheint, aber in der ersten Zeit des Mädchenalters nicht übersehen werden darf. Es herrscht nämlich häufig die Sitte, daß die Schülerinnen durch Aufheben der Hand zu erkennen geben, wenn sie eine Frage des Lehrers zu beantworten wissen. Geschieht dieses Anzeichen durch ein mäßiges Heben des Unterarmes, so hat das Nichts auf sich. Wenn es aber als ein Aufstrecken oder Aufrecken ein und desselben Armes vielleicht in Verbindung mit einem Vorziehen der Schulter erfolgt, so ist recht wohl Gelegenheit zu einer Verbildung gegeben. Namentlich kleine Mädchen suchen ihren Eifer durch ein fortwährendes Wedeln mit dem aufgehobenen Arme auszudrücken, was vom Lehrer wohlweislich zu mäßigen ist.

In Mädchenschulen ist es ganz zweckmäßig, wenn diejenigen Schülerinnen, welche eine Antwort zu geben haben, aufstehen. Nur halte der Lehrer dabei stets auf eine aufrechte Körperstellung mit Zurücknehmen der Schultern und gerader Haltung des Kopfes.

Für Wuchs, Haltung und allgemeine Entwickelung des Körpers tritt nun in dieser Altersstufe ein rationeller Turnunterricht als wesentliches Erziehungsmittel ein. Der Unterrichtsstoff, wie er in den „Materialien" zusammengestellt ist, kommt in der Weise zur Anwendung, daß für die Mädchen vom 8.—10. Jahre zuerst nur die einfacheren Gang- und Schrittweisen und Ordnungsübungen in Verbindung mit den leichteren Gliederübungen auszuwählen sind. Dadurch kann am

geeignetsten auf eine hier zu fördernde aufrechte Stellung und gute Haltung im Allgemeinen, wie für einen richtigen Gang der kleinen Mädchen hingearbeitet werden. In der Zeit vom 10.—12. Jahre bilden die Frei- und Ordnungsübungen immer noch den Hauptunterrichtsstoff, nur mit schwierigeren Combinationen und in Verbindung mit Handgeräthen, wie mit Stäben, dem kurzen Schwungseile, den Castagnetten u. dgl. Leichtere Hangel- und Streckübungen sind nur mäßig anzuwenden, obgleich sie für Erkräftigung der Schulter- und Rückenmuskeln in diesem Alter wesentliche Dienste leisten. Für die Periode vom 12.—14. Jahre können für gesunde und turnerisch gebildete Mädchen die gebotenen Uebungsmittel in unbeschränkter Ausdehnung benutzt werden; für kranke treten natürlich nur solche Uebungen ein, welche dem Zustande angepaßt sind. Den Schluß der turnerischen Ausbildung auf dieser Stufe bilden die Reigen, mit und ohne Gesang. Die Bewegungsspiele gehen damit Hand in Hand, so daß in der ersten Zeit vielleicht diejenigen noch im Gebrauche bleiben, welche im Kindesalter gespielt wurden, später zusammengesetztere Gesellschaftsspiele hinzukommen.

Die Bekleidung ist im Mädchenalter, als der eigentlichen Wachsthumsperiode, nicht unwichtig. Man muß sie leicht und gemächlich machen und sie so einrichten, daß kein Körpertheil gedrückt und beengt und dadurch in seiner freien und leichten Bewegung gehemmt werde. Für körperliche Haltung und Bildung ist es immer nachtheilig, wenn die Kleidung über der Brust oder in den Armlöchern zu eng ist, wodurch die Ausbildung und Thätigkeit der Athmungsorgane und des Blutumlaufes Beschränkung erleiden. Das Bestreben, dem Drucke zu entgehen, wird die jungen Mädchen zu einer unruhigen Körperhaltung verleiten und ein Hin- und Herziehen der Schultern veranlassen, das auf die Dauer zu Bildungsfehlern führt. Derselbe Uebelstand zeigt sich auch, wenn die Kleider so tief ausgeschnitten sind, daß der obere Saum leicht von den Achseln fällt, was ein unwillkürliches Achselzucken zur Folge hat. Die normale Haltung der Hüften wird nicht selten dadurch beeinträchtigt, daß die Mädchen sich gewöhnen, die Unterkleider so zu binden, daß diesen der alleinige Halt über den Hüften gegeben wird. Nächst der nachtheiligen einschneidenden Wirkung auf die Weichtheile ist namentlich bei einem ungleichen Binden eine ungleiche Vertheilung der Last zum Einziehen der einen Hüfte die Veranlassung. Gegen die allergefährlichste und allgemeinste Unsitte des Schnürbrusttragens ist von

Aerzten schon genug angekämpft worden und vernünftige Mütter werden in den Wachsthumsjahren ihre Töchter damit verschonen. Die Anwendung der Schnürbrust hat nur beim ausgebildeten weiblichen Körper insofern einen Sinn, als dadurch ein Zusammenhalten der äußeren weiblichen Brust erfolgt, und die Unschädlichkeit derselben findet in dem Maße statt, nach welchem sie nur sanft und lose den Körper umschließt, so daß dabei sämmtliche Rippen ihren vollkommenen freien Spielraum bei der Athmungsbewegung erhalten. Die zuträglichsten Kleider für die jungen Mädchen sind die nach den bekannten Kutten- oder Blousenschnitten verfertigten, wobei nur die sie zusammenhaltenden Gürtel oder Schnuren lose um den Körper befestigt werden.

Auch das Schuhwerk darf nicht zu knapp oder drückend sein. Für junge Mädchen sind leichte über den Knöcheln schließende Stiefelchen im Winter und Sommer zu empfehlen. Diese müssen immer länger als der Fuß sein, damit sich der Fuß ohne Verkrüppelung der Zehen naturgemäß entwickele. Die weibliche Fußbildung geht nicht in die Breite, darum ist schmales Schuhwerk im Allgemeinen angemessen. Hühneraugen, Schwielen und Verhärtungen der Haut sind die Folgen von schlechter Fußbekleidung. Wie leicht dadurch ein schlechter ungraziöser Gang und selbst Deformitäten herbeigeführt werden können, liegt auf der Hand.

Die Atmosphäre ist für die Gesundheit der jungen Mädchen gleichfalls von Wichtigkeit, namentlich wirkt die frische reine Winterluft wie ein stärkendes kaltes Bad. Im Winter sollen deshalb junge Mädchen oft in die kalte Luft gehen, aber nie länger als eine Viertel- oder halbe Stunde. Im Sommer aber kann der Aufenthalt in reiner Luft nicht lange genug andauern. Die Lufterneuerung in den Arbeits- und Schlafzimmern junger Mädchen ist dringendes Bedürfniß.

Eltern sollten ihre Töchter in keine Schulanstalten senden, deren Lehrzimmer nicht mit Ventilationsvorrichtungen zweckmäßig und ausreichend versehen sind. Die große Anlage der jetzigen Generationen zur Scrophelsucht macht es wahrlich nicht gleichgültig, ob Mädchen Sauerstoff einathmen oder Kohlensäure der Lungen- und Hautausdünstung.

Eine ganz besondere Aufmerksamkeit der Eltern und Erzieher erfordert das im jugendlichen Alter sich zuweilen zeigende Laster der Selbstbefleckung. Der Leibarzt Dr. Zimmermann machte zuerst in dem Aufsatze: „Warnung an Eltern, Erzieher und Kinderfreunde, wegen der Selbstbefleckung, zumal bei ganz jungen Mädchen. Hannover 1778"

auf die Allgemeinheit derselben aufmerksam und zeigte, daß eine in ihrem ersten Ursprunge oft unschuldige Gewohnheit nicht selten die verborgene Quelle der fürchterlichsten Uebel werde. Seitdem haben alle einsichtigen Aerzte und Erzieher diesen Krebsschaden des Menschengeschlechtes im Auge behalten, obschon leider viele Eltern und Erzieher unglaublich sorglos über diese wichtige Frage hinweggehen. „Man beleidigt die Eltern und Pädagogen," sagt Medicinalrath Dr. Koch,*) „wenn man nur die Möglichkeit der Selbstbefleckung berührt; man hört nichts häufiger, als die festesten Zusicherungen der Unmöglichkeit, wo man die Wirklichkeit weiß; sehr gewöhnlich trösten sie sich mit der Jugend und Unerfahrenheit ihrer Pfleglinge und bedenken nicht, daß wenige Minuten hinreichen, diese glückliche Unerfahrenheit für immer zu vernichten. Ich wiederhole, daß es eine unverzeihliche Sorglosigkeit und Mangel an Beobachtung beweist, wenn man an der großen Ausbreitung dieses Uebels zweifelt. Es ist hier nicht der Ort, die unglückseligen Folgen dieses Lasters weiter zu verfolgen, aber furchtbar zerstörend sind sie. Wir haben nur zwei Mittel, dieser Pest unserer Jugend entgegenzuarbeiten; einmal absichtliche Erhaltung der glücklichen Unwissenheit und Reinheit und Verhinderung der Manustupration von außen, und zweitens Verminderung des Geschlechtstriebes von innen: die erstere liegt unserer Aufgabe zu fern, desto näher aber die zweite, welche gewiß durch nichts in der Welt sicherer und vollkommener erreicht wird, als durch die Gymnastik."

Die prophylaktischen Mittel gegen diese krankhafte Erscheinung beziehen sich theils auf den Körper, theils auf die Seele. Mädchen, die von jenem Laster inficirt sind, verlangen fortwährende Aufsicht. In ihrer Diät müssen alle erhitzenden, reizenden und blähenden Speisen und Getränke vermieden, dagegen eine einfache, nahrhafte, besonders aus Fleisch mit Cerealien und Früchten bestehende Kost eingerichtet werden. Die Abendmahlzeiten sind besonders spärlich zu bedenken, und durch tägliche anhaltende Körperbewegung ist der Stuhlgang in seinem regelmäßigen Verlaufe zu erhalten. Das Baden im Flußwasser wird ebenso seine guten Dienste thun, wie der Gebrauch kalter Waschungen zu jeder Jahreszeit, insbesondere der Genitalien; aber nie vor Schlafen-

---

*) Die Gymnastik aus dem Gesichtspunkte der Diätetik und Psychologie. Magdeburg, 1830. S. 202.

gehen, am besten früh, Vor- und Nachmittags. Ein wachendes Zubettliegen ist ganz besonders zu vermeiden, während ein Schlafen auf Matratzen und frühes Aufstehen durchaus nothwendig sind.

Zu den Vorsichtsmaßregeln in den öffentlichen Schulen rechnet man eine solche Einrichtung, wonach Tische und Bänke dem Auge des Lehrers Nichts verbergen können; auch das Besuchen der Appartements in größeren Gesellschaften der Kinder ist bedenklich. Des nachtheiligen Uebereinanderschlagens der Beine gedachten wir schon.

Zur Verhütung des Uebels dient besonders auch große Reinlichkeit, wodurch ein Jucken an betreffenden Stellen vermieden wird, das zu weiteren Reizungen nur zu oft Anlaß giebt. Mancherlei Gelegenheitsursachen verdienen da noch Beachtung. Ein hoher Grad von Wärme, natürlicher wie künstlicher, übt ohne alle Frage einen mächtigen Reiz auf das Geschlechtsleben aus, weshalb man sich hüte, die Mädchen übermäßig warm in der Bekleidung zu halten, die Zimmer, in denen sie sich aufhalten, zu stark zu heizen, vor Allem aber, sie mit zu dicken Bettdecken zu belasten. Wohlriechende Stoffe sind es, die zu den kräftigsten Reizen für das Nervensystem gehören, und außerdem für alle Eindrücke des Vergnügens besonders empfänglich machen; in beiderlei Weise erregen sie so die Sinnlichkeit und Geschlechtslust, weshalb man es unter allen Umständen vermeide, Mädchen an sie zu gewöhnen. Jede Reizung der Haut in der Nähe der Genitalien wirkt erregend auf dieselben, weshalb z. B. reibende oder enganschließende Hosen nachtheilig sind.

Wenn dem Denk- und Empfindungsvermögen durch eine mangelhafte Erziehung eine falsche Richtung gegeben und dadurch die Sinnlichkeit zu zeitig erweckt wird, wozu der Besuch großer Gesellschaften, öfteres Beisammensein der Jugend beiderlei Geschlechtes ohne gehörige Aufsicht, die Kinderbälle, schlechte Lectüre u. dgl. m. Gelegenheit geben, so wird dem Uebel natürlich Vorschub geleistet. Gleich nachtheilig ist übrigens ein zu einsames, von Gespielinnen geflissentlich getrenntes Leben. Mit den körperlichen Gegenwirkungen werden die psychischen Heilmittel von Seiten der Eltern, des Hausarztes oder auch des geistlichen Seelsorgers Hand in Hand gehen müssen, die es sich zur Aufgabe stellen, Liebe und Lust zu regelmäßiger Thätigkeit des Leibes und des Geistes zu erwecken und zu nähren. Man achte aber bei der Erziehung junger Mädchen auf den Erfahrungssatz, daß ein Kind, welches

seinem Körper die gehörige Bewegung gönnt, und dessen Geist auf eine angemessene, nicht übertriebene Art beschäftigt wird, schwerlich dem Laster verfallen wird, dessen unerquickliche Besprechung wir hier nicht umgehen konnten.*)

Hinsichtlich der Diät für das Mädchenalter wäre zu bemerken, daß in der ersten Zeit Milch zum Frühstück, oder andere flüssige Nahrungsmittel, z. B. Suppe von Gries, Semmel, auch wohl Thee mit Rahm und Zucker, als zuträglich erachtet werden. Als Mittagsessen sind geeignet einfach zubereitete Fleischspeisen mit Zugemüse von aller Art, auch Kohl, Rüben, Kartoffeln, Milch und Eier nebst Zucker und Butter. Cerealien allein sind zu wenig nahrhaft, doch müssen sie immer die Hauptsache ausmachen. Es wird von erfahrenen Aerzten, z. B. von Dr. v. Ammon als schädliches Vorurtheil bezeichnet, wenn man glaube, Kinder nichts als Fleisch genießen lassen zu müssen. Man erhitzt durch ausschließliche Fleischnahrung das Blut, giebt Veranlassung zu entzündlichen Krankheiten und influirt selbst auf den Charakter. Nur viel Salz und Gewürz sind verwerflich, indem sie einen zu starken Reiz im Verdauungs- und Blutsystem verursachen. Zum Vesperbrot dient am besten Obst mit Brot; überhaupt ist Brot zu allen Speisen anzugewöhnen. Für das Abendessen empfiehlt man im Sommer kalte Milch mit Brot und Zucker; im Winter Milch- oder Wassersuppe mit Gries oder Brot und Butter, zum Schluß ein wenig Butterbrot.

Als Getränk muß reines Quellwasser als das beste Mittel bezeichnet werden, den Magen bei guter Verdauungskraft zu erhalten. Reifes und gebackenes Obst sind der Mädchennatur besonders zuträglich. Man achte darauf, daß die jungen Mädchen nicht zu schnell essen und dabei

---

*) Allen Erzieherinnen aber, welche größeren oder kleineren Erziehungsanstalten vorstehen, in welchen weibliche Kinder durchschnittlich viel isolirten Verkehr mit einander zu treiben Gelegenheit haben, muß der nachdrückliche Rath ertheilt werden, die Kinder weder bei Tage noch bei Nacht ohne Aufsicht und Gesellschaft einer bewährten Lehrerin zu lassen. Die Folge der kindlichen Unschuld ist die ungeschwächte geistige Kraft des Kindes, durch klaren Verstand und gutes Gedächtniß beim Lernen, durch Fröhlichkeit, Freundlichkeit und Zutraulichkeit sich kundgebend. Wo das Gegentheil dieser Merkzeichen stattfindet, wo überraschende Schwäche der intellektuellen Kraft und Unfröhlichkeit, Unfreundlichkeit und Mißtrauen schon den kindlichen Charakter entstellen: da ist sattsamer Grund, die geschehene Verletzung der kindlichen Unschuld zu argwöhnen. Dr. v. Nußdorf: Diätetik für Frauen. Berlin 1854.

Anstand und Reinlichkeit beobachten. Gerathen ist es, sie zu den bestimmten Zeiten satt essen zu lassen, außer den Mahlzeiten aber Nichts weiter zu reichen. Die letzte Mahlzeit darf nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen erfolgen, damit die Verdauung nicht im Schlafe geschehe.

Die Ernährung, innere Ausbildung und das Wachsthum des Körpers fallen bei Mädchen vorzugsweise in die Zeit des Schlafens, so daß man seine Aufmerksamkeit auch darauf zu richten hat: ob dabei die richtige Lage inne gehalten werde. Namentlich verhüte man das krumme oder einseitige Liegen. Die Betten dürfen nicht aus weichen oder erhitzenden Materialien bestehen, weil sonst Verbildungen, Neigung zum Schwitzen, bedenkliche Erregungen und Hautschwäche entstehen, wodurch katarrhalische und rheumatische Anlagen gefördert werden. Daher am besten Matratzen von Pferdehaaren oder Moos und Seegras und baumwollene, im Winter wollene Decken. Die Schlafenszeit ist bei jüngeren Mädchen länger auszudehnen als bei älteren. Es kommt beim Schlafen darauf an, die verbrauchten Kräfte wieder zu ersetzen und den Bildungsstoff zur Unterhaltung des Wachsthums wieder zu gewinnen. Darum brauchen die jüngeren Mädchen etwa zehn, die älteren etwa acht Stunden Zeit zum Schlafen; jene müssen schon um acht oder neun Uhr zu Bette gehen, während diese noch ein Stündchen länger wach bleiben und sich mit leichter Beschäftigung, mit Lesen, Wiederholen ihrer Aufgaben oder mit mechanischen Dingen beschäftigen.

IV.

Das Jungfrauenalter.

Das Jungfrauenalter, dessen Dauer von dem Eintritt der Pubertätsentwicklung bis zur beginnenden weiblichen Reife gerechnet wird, zeigt seinen Charakter im Vergleich mit der vorigen Periode darin, daß der ganze Organismus wie das innere und äußere Leben eine bestimmtere Form gewinnen. Die Hinweisungen auf das Ideal des weiblichen Wesens erfolgen mit immer größerer Deutlichkeit und Bestimmtheit. Im Leiblichen giebt sich diese nur allmälig vor sich gehende Umwandlung darin kund, daß die Ossification ihrer Vollendung entgegengeht und die verschiedenen Organe ihre richtige Proportion erhalten. Die

Gesichtszüge erhalten ihr bestimmteres Gepräge, weil sich die Erweiterung der Gesichtshöhlen immer mehr entwickelt. Auch der hinterste Backzahn oder der sogenannte Weisheitszahn kommt jetzt zum Vorschein. Während in der vorigen Periode ein Andrang des Blutes nach dem Kopfe stattfand, um die Bildung des Gehirns zu fördern, so geht er hier mehr nach den sich stärker entwickelnden Organen, namentlich nach dem Becken. Das Herz wird fester, das Blutgefäßsystem derber, der Puls kräftiger und voller, die Farbe blühend, der Körper vollsaftig und prall. Die Hüften werden voller; auch Hals, Schultern und Arme gewinnen mehr an Rundung. Noch hat die Ausbildung des Körpers ihr Ziel nicht erreicht, obgleich sie sich derselben mit beflügelten Schritten nähert. Drum ist auch der ganz freie Gebrauch der Kräfte noch nicht gestattet, weil der völlige Ausbau der Organisation erst vollendet sein muß.

Auch im Seelenleben zeigt sich ein höherer Aufschwung. Die Phantasie überflügelt das Gedächtniß und nimmt mehr eine ideale Richtung. Mit der höheren Spannung der Seelenkräfte hängt auch eine größere Tiefe und Innigkeit des Gefühls zusammen. Bekanntlich ist das Gemüth in diesem Alter zu schwärmerischer Verfolgung einer Idee, zum Anknüpfen inniger Freundschaftsverhältnisse geneigt, zugleich aber auch den heftigsten Leidenschaften zugänglich. Die vorher noch bemerkliche Beweglichkeit der Glieder, die Regsamkeit der Sinne und der fröhliche Lebensmuth überhaupt, gehen allmälig über in eine mehr concentrirte feste und ruhige Haltung und Stimmung. Die aus dem Mädchenalter etwa noch mit hinübergenommenen Spuren von Flatterhaftigkeit und Zerstreutheit werden durch die zunehmende Herrschaft des sittlichen und religiösen Sinnes immer mehr verdrängt.

Es schmückt sich dieses Alter mit eigenem Reize, indem es der Vollendung des Lebens sich nähert, und sie doch nicht erreicht, also noch unbegrenzt erscheint und die Vorzüge des früheren und des späteren Lebensalters in sich vereint. In dem Glanze des Auges, der sanften Röthe der Haut, dem Ebenmaße der Glieder, den leichten und anmuthigen Bewegungen verkündet sich die reiche Lebenskraft in voller Frische und Zartheit, da sie der Reife sich nähert, ohne bereits sie erreicht zu haben. Das rege, volle Leben ergeht sich noch frei, ohne im Berufe gefesselt zu sein, und schöpft aus den sinnlichen, wie aus den geistigen Quellen der Freude, die sich ihm überall darbieten. Der frohe, leichte

Sinn ruht mehr auf Selbstvertrauen, als auf Unüberlegtheit; die hohe Empfänglichkeit und Beweglichkeit ist mit Kraft gepaart, und durch die muntere Regsamkeit leuchtet der Ernst hindurch. (Burdach).

Eingeleitet wird in der Regel diese Altersstufe durch einen normalen Entwickelungsgang im weiblichen Körper, welcher auf die Gesundheit des Individuums, ja für das ganze weibliche Leben und Wohlergehen den größten Einfluß ausübt, so daß ihm von der Erziehung behufs eines zweckmäßigen diätetischen Verhaltens die sorgfältigste Rücksicht erwiesen werden muß. Das erste Erscheinen der Menstruation fällt bei uns meist in das 15. oder 16. Lebensjahr, je nachdem Körperconstitution, äußere Umstände und klimatische Verhältnisse auf die weibliche Geschlechtsentwickelung einwirken. Nach den gewöhnlichen Erfahrungen ist ein frühzeitiges Einstellen der Entwickelung für den weiblichen Organismus nicht eben vortheilhaft. Es ist ebenso naturwidrig, durch künstliche Mittel (wie jene aufregenden und stark treibenden Mittel, z. B. aromatische Theeaufgüsse von Melisse, Kamillen, Baldrian ꝛc.) einen Zustand herstellen zu wollen, den die Natur gewiß aus guten Gründen noch verschoben wissen will, als die nöthige Beihülfe zu versäumen, wenn jener Naturproceß durch leicht zu hebende Hindernisse aufgehalten wird.

Die Wichtigkeit dieses Zeitpunktes im weiblichen Leben verlangt von Seiten der Mütter oder Erzieherinnen die sorgfältigste Ueberwachung, wenn ihre Töchter vor körperlichen Nachtheilen und zugleich auch vor einem inneren Zwiespalt, der so leicht auch auf das ganze Seelenleben störend einwirkt, bewahrt bleiben sollen. Denn mit den Vorboten der Menstruation, wie: Rücken- und Leibschmerz, Druck und Spannung im Becken, Abgeschlagenheit in den Beinen, Congestionen zu Kopf und Brust, Schmerzen in den Brustdrüsen u. s. w. pflegt sich auch eine Umwandlung in der Gemüthsstimmung einzustellen. Es steigen in der sittlich reinen Jungfrau ihr bis dahin unbekannte Gefühle und Ahnungen auf; sie wird von einer gewissen Befangenheit und Bangigkeit ergriffen, und an die Stelle des Geschmackes an kindlichen Spielen und Tändeleien tritt das Bedürfniß, sich mehr an Erwachsene anzuschließen.

Dann ist der Augenblick gekommen, die Jungfrau mit Vorsicht auf die wunderbare Erscheinung in der weiblichen Natur aufmerksam zu machen und sie zu ermahnen: bei der ersten Bemerkung davon, ohne alle Beängstigung über einen ganz natürlichen Zufall, sich bei den Eltern Raths zu erholen. Diese sollen, so verlangt es Dr. Frank im „System

der medicinischen Polizei", den Töchtern die Wichtigkeit dieses Zeitpunktes ernsthaft vorstellen, sie zu allen Regeln der Behutsamkeit ermahnen, von allen nachtheiligen Unternehmungen abhalten, sie zu einer klugen Enthaltsamkeit von schädlichen Speisen und Trank, zu einer ihren Kräften angemessenen Bewegung in freier Luft aufmuntern, und endlich sie zu einer gewissen Vertrautheit über diesen Gegenstand gegen ihre Mütter, oder einen vernünftigen Arzt gewöhnen, und ihnen begreiflich machen, daß es wirklich eine Schwachheit und ein sehr schädliches Vorurtheil sei, wegen eines so natürlichen Zufalls eine übel angebrachte Schamhaftigkeit zu unterhalten, und mit seinen nächsten Anverwandten nicht eher von einer Sache sprechen zu wollen, bis daß ein Unglück geschehen ist."

Es fällt zumeist den Müttern zur Last, wenn ihre Töchter in diesem für das künftige Schicksal des Frauengeschlechtes so wichtigen Zeitpunkte Verstöße gegen ein naturgemäßes Verhalten machen. Unerfahrenheit, Schamgefühl und Vergnügungssucht verleiten nur zu viele Jungfrauen zu einer geringen Achtung auf sich selbst, so daß sie durch schlechte Diät, wie durch körperliche und geistige Aufregungen den Grund zu allgemeiner Schwäche, zu Bleichsucht, Nervenreizbarkeit und anderen Uebeln legen.

Der physischen Erziehung liegt es zunächst ob, die Mittel anzuwenden, welche einen naturgemäßen Verlauf der weiblichen Entwickelung befördern, wie die Hindernisse zu beseitigen, welche sich dem hemmend in den Weg stellen könnten. Nach Dr. v. Ammon wird die ärztliche Behandlung nicht versäumen, namentlich auf vermehrte mäßige Bewegung zu dringen, und wohl selbst mäßiges Tanzen und Reiten oder nur gut geleitete weibliche Gymnastik empfehlen. Für den Gymnasten ist es nicht unwichtig, zu beachten, daß Professor Dr. Richter a. a. O. es für nöthig hält, zu jener Zeit den Blutandrang nach den im Becken liegenden Gefäßnetzen hinzuleiten, so daß für fleißige Bewegung der Füße und des Unterkörpers überhaupt zu sorgen wäre. Dazu ist bei Jungfrauen eine gehörige Beschäftigung im Hauswesen zu wünschen, wie überhaupt fleißiges Umhergehen, Spaziergänge, Weben, Spinnen am Rad und ähnliche Bewegungen für jenen Zweck mitwirken. Sodann empfiehlt dieser erfahrene Mediciner Sorge für stets warme Füße, fleißiges Reiben und Klopfen derselben, öftere

warme, nach Befinden geschärfte Fußbäder; in einzelnen Fällen selbst richtig geleitete kalte, laue, warme oder aromatische Sitzbäder oder Sitzdampfbäder, auch wohl trockene Schröpfköpfe an die Schenkel. Diese Maßregeln, welche zunächst den Blutumlauf nach den unteren Gliedmaßen und den äußeren Beckentheilen locken, bewirken bei längerer Fortsetzung, daß sich auch die dahin führenden Hauptgefäßstämme erweitern, aus welchen, im Innern des Unterleibes, die das innere Becken und die inneren Geschlechtstheile versorgenden Blutgefäße abgehen, welche somit auch nach und nach weiter und blutreicher werden. Jedenfalls hat ärztlicher Rath darüber zu entscheiden, ob auch örtliche oder innere Mittel anzuwenden sind.

Ganz besonders haben junge Mädchen in jener Periode jede Anstrengung durch ein übermäßiges Tanzen und kunstgemäßes Singen zu vermeiden, weil dadurch Blutcongestionen nach den Lungen, Bluthusten und andere Lungenkrankheiten herbeigeführt werden. Die kunstgemäße Uebung der Stimmwerkzeuge vor oder während der weiblichen Entwickelung hat nach vielfachen Erfahrungen für die Stimmbildung selbst nachtheilige Folgen, so daß der Gesangunterricht am besten bis zur regelmäßigen Ausbildung aufgeschoben wird. Die weibliche Pubertät zeigt einen vorzüglichen Einfluß auf das Wachsthum; war dies schon weit vorgerückt, so steht es bei deren Eintritt still und der Körper wird stärker genährt und voller; war es früher zurückgeblieben, so macht es jetzt schnellere Fortschritte, und der Körper wird dabei magerer. Oft gehen der Entwickelung mancherlei Beschwerden voran: fieberhafte Erregungen, Blutandrang nach verschiedenen Organen und Verstimmung des Gemeingefühls, welche in erhöhter Empfindlichkeit, Beängstigung und vielfachen Nervenzufällen sich offenbart. Endlich erscheint eine schwache Blutung, die nur von kurzer Dauer ist, unregelmäßig wiederkehrt und erst allmälig eine feste Periode annimmt, so daß sie dann in den regelmäßigen Zwischenräumen 3—4, auch wohl 6—8 Tage anhält. Während dieses Zustandes sind nur leichte, nicht reizende Nahrungsmittel und Getränke zuläßig, während Tanzen, Reiten, Baden, überhaupt jede heftige Bewegung in Wegfall kommen. Vor Erkältungen, besonders der unteren Gliedmaßen, des Unterleibs und der Brüste haben sich die jungen Mädchen besonders zu hüten. Man hat deshalb das Tragen von Unterbeinkleidern empfohlen. Doch wird es als falsch bezeichnet, wenn sich die Betheiligten zu ängstlich halten und sich z. B. aus Ver-

zärtelung mäßige Bewegung in freier Luft versagen. Das Anlegen von frischer Wäsche während der Periode ist nicht zuträglich.

Hinsichtlich der Nahrungsmittel würden auf dieser Altersstufe nun die allgemeinen diätetischen Grundsätze zur Anwendung kommen. Im Allgemeinen ist bei der Jungfrau das Bedürfniß an Nahrungsmitteln gering. Die bekannte jungfräuliche Mäßigkeit entsteht ebenso wie die sittsame Ruhe aus einem Naturgesetze. Diejenigen Nahrungsmittel sind hier die besten, welche leicht verdaulich sind und ein möglichst gleichmäßiges Gemisch von Salzen, stärkemehlartigen und eiweißhaltigen Stoffen zeigen. Die Leichtverdaulichkeit der Speisen hängt bekanntlich von dem Grade der Verwandtschaft ab, in welchem ihre Bestandtheile mit den Stoffen des Organismus selbst stehen. Deshalb wird hier eine gemischte Nahrung, Fleisch mit Cerealien und Früchten, am meisten jenem Erforderniß entsprechen. Dem Appetit widersteht schon von selbst eine ausschließliche Pflanzen- oder Fleischnahrung. In der Milch als dem Ideal aller Nahrungsmittel hat die Natur insofern jenes normale Gemisch hergestellt, als darin Eiweiß, Käsestoff, Milchzucker, Fettkügelchen und Salz gefunden werden. Deshalb steht auch unter den animalischen Nahrungsmitteln hinsichtlich der Nahrungskräftigkeit die Milch oben an. Dann folgt das Fleisch von jungen Thieren, von Hühnern und Tauben, welches ebenso wie Leber, Nieren, Milz und Hirn von älteren Thieren reich an Eiweißstoff ist, und deshalb schon mehr verdaulich erscheint, als Rind-, Hammel- und Schweinefleisch, worin der Faserstoff vorherrscht. Die thierischen Fette dürfen nur mit Maß genossen werden, weil ihre Auflösung erst im Dünndarm und besonders durch Zersetzung mittels des Bauchspeichels erfolgt. Die Absonderung des letzteren geschieht nur spärlich, so daß die Fettmasse davon nicht bewältigt wird und deshalb unverdaut bleibt. Die Getreidearten rangiren nach ihrer Nahrhaftigkeit also: Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Reis, Mais. Unter den Hülsenfrüchten sind Erbsen, Bohnen und Linsen wahre Universalnahrungsmittel. Die Gemüse, Kohl- und Krautarten, Salats und Spargel sind wenig nahrhaft, da sie nur sehr wenig Pflanzeneiweiß und Stärkemehl enthalten; doch haben die jungen Blätter davon eine die Verdauung befördernde Kraft. Das bekannte Sauerkraut ist leicht verdaulich und wird bei deutlicher Blutarmuth als eine diätetische Arznei angesehen. Von den Knollen, Rüben, Kartoffeln, Zwiebeln, Sellerie und Radieschen gilt dasselbe, was von den Ge-

müßen gesagt wurde. Die Früchte nennt Dr. v. Rußdorf die Poesie unter den Nahrungsmitteln, weil sie in ausgezeichneter Weise durch ihre überdies angenehmen Säuren und ihren bedeutenden Zuckergehalt die Verdauung befördern. Die Fette, Butter und Oele helfen die Verdauungsmittel nur zersetzen und zu diesem Zwecke dient vornehmlich das Gewürz aller Gewürze: das unentbehrliche Kochsalz. Die sonstigen Gewürze, sowie Wein, Thee und Kaffee enthalten Stoffe, welche die Kraft der Nerven ermuntern und den Stoffwechsel offenbar beschleunigen. Der Diätetiker kann deshalb ihren mäßigen Gebrauch durchaus nicht verwerfen, wird sie vielmehr bei sitzender Lebensweise und leiblicher und geistiger Ruhe als Förderungsmittel der Gesundheit anzusehen haben.

Haare und Zähne pflegen bei Jungfrauen noch besonders Gegenstand der aufmerksamen Sorgfalt zu sein. Reinigung der Haut des Kopfes als dem Boden des Haarwuchses ist ebenso das beste Mittel zur Cultur desselben, wie das Reinigen der Zähne mit weichen Haarbürsten als die unerläßliche Bedingung für Erhaltung von deren Gesundheit gilt. Nicht der häufige Genuß von Zucker u. dergl. zerstört die Zähne, da bekanntlich die zuckeressenden Neger in den Colonien die schönsten Zahnreihen aufzuweisen haben. Es ist vielmehr das Anhäufen von Speiseresten zwischen den Zähnen nachtheilig, indem sich dadurch ein Fäulnißproceß entwickelt, dessen Umsichgreifen durch kleine Infusorien befördert wird. In England ist es deshalb schon Sitte, nach der Hauptmahlzeit eine Tasse mit lauwarmem Wasser zu reichen, womit ohne Chaine das Zahnreinigungsgeschäft vorgenommen wird. Eine bekannte Regel schreibt vor, Suppen und Getränke nie zu heiß zu genießen, auch zwischen dem Genuß warmer Speise nicht kalt zu trinken.

Gedenken wir auch noch der Kleidung, so dient dieselbe hier ebenso der bequemen Bedeckung als der Zierde. In beiden Beziehungen ist die rechte Mitte zu halten. Im Allgemeinen wird beim andern Geschlechte durch eine viel zu leichte Bekleidung die aushauchende Thätigkeit der Haut beeinträchtigt, daher das häufige Vorkommen katarrhalischer Zustände. Ein kaltes und reichliches Waschen am Morgen und am Abend wird für die Thätigkeit der Haut ebenso fördernd als stärkend. Ueberhaupt haben die Frauen jetzt mehr gelernt als früher, wie das natürliche Wasser das beste Schönheitswasser ist, zugleich das erfrischendste und stärkendste. Die vorzüglichsten Gesundheitsmittel, Spaziergang, Bad und Wellenbad, Bewegung, schließen ein löbliches Trutz- und Schutz-

bündniß, und Gesundheitsmittel sind Schönheitsmittel. Gegen die Anwendung der Schnürbrüste im Jungfrauenalter muß nachdrücklich gepredigt werden, besonders da die schädliche Wirkung derselben nicht mehr auf wahrscheinliche Gründe hin, mit nur physiologischer Folgerichtigkeit, behauptet wird, sondern durch anatomische Studien an Leichen von anerkannten medicinischen Gelehrten nachgewiesen ist. Die Anatomen unterscheiden einen besonderen Schnürgürtel, der nicht blos an äußeren Einschnitten, sondern auch an den Eingeweiden wahrnehmbar ist. Die Schnürbrüste verursachen eine nach und nach zunehmende Entstellung des Brustkorbes, die kurzen Rippen werden dadurch zusammengedrückt, die untere Oeffnung des Brustkorbes wird verengt und hierdurch die Lage und Verrichtung der wichtigsten Organe gestört. Die falschen Rippen drücken auf die Leber, dies Organ hört auf, normal ernährt zu werden, so daß an der zumeist gepreßten Stelle nur ein welkes, flaches, bandartiges Stück desselben übrig bleibt, in welchem nur Reste von Blut- und Gallengefäßen sichtbar sind. Durch die Einschnürung und Zusammenpressung der Leber wird der Magen mit den ihm anhängenden Eingeweiden aus seiner Lage gedrängt, so daß er theilweise oder ganz eine senkrechte Stellung einnimmt. Diese Pressung und Lagerungsveränderung dehnt sich namentlich auch auf den Quergrimmdarm aus, ein Umstand, der zur mechanischen Erklärung so häufiger Krämpfe und Verdauungsgebrechen der Frauen von nicht geringer Bedeutung ist.

Die ganze Bildungsthätigkeit im weiblichen Organismus verlangt eine Bewegung aller Stoffe, und die richtige Diätetik muß in diesem Sinne eine Kräftigung des Körpers neben einer die Verdauung begünstigenden Diät verlangen. Dazu hilft, wie bereits ausführlich nachgewiesen wurde, vor allen Dingen eine Muskelthätigkeit des anderen Geschlechtes, das im Allgemeinen und namentlich in den höheren Ständen viel zu wenig active Muskelthätigkeit ausübt, so daß auch da die Störungen der Gesundheit um so häufiger vorkommen. Alle Diätetiker von Hufeland bis auf Ideler und Nußdorf rathen deshalb dem weiblichen Geschlechte nachdrücklich, durch fleißige Bewegung, Gehen, Reiten, Schlittschuhlaufen und Gymnastik in die körperlichen Thätigkeiten den nothwendigen Fluß zu bringen, dessen sichere Folge die Kräftigung ist.

Die von uns gebotenen gymnastischen Bildungsmittel kommen nun in einer wenig mehr beschränkenden Weise zur Anwendung; nur mit dem Unterschiede, daß mit der größeren Freiheit auch das ästhetische

Element immer mehr in den Vordergrund zu stellen ist. Was der Jungfrau gefallen soll, muß schön sein, das Nützliche als solches hat für sie keinen Werth. In allen Uebungen, im Reigen und Tanz, im Spiel wird es sich auf dieser Stufe besonders zu bewahrheiten haben, daß die Turnkunst das Leben nicht allein veredeln, sondern auch verschönen hilft.

V.

Lehrkräfte und Unterrichtseinrichtungen.

Wir haben schon im Einzelnen darauf hingewiesen, wie Väter, Mütter und Erzieherinnen in mancherlei Weise durch Anwendung der natürlichen Mittel, der Luft, Kleidung, Nahrung, Bewegung ꝛc. für die leibliche Erziehung und Bildung der weiblichen Jugend Sorge tragen können. Wenn es sich nun für jenen Zweck darum handelt, mit künstlichen Mitteln, wie die Gymnastik oder Turnkunst, nachzuhelfen, so muß von den Lehrern derselben ein besonderes Kennen und Können vorausgesetzt werden, damit der Erfolg des Unterrichtes gesichert werde und Mißgriffe vermieden bleiben.

Der Unterricht in der Gymnastik wird immer den Charakter einer Erziehungsangelegenheit bewahren, welche sich zwar mit Entwickelung und Veredlung der für das Leben und die Gesundheit nothwendigen Leibesthätigkeiten befaßt, dabei aber stets dem Geiste als dem Herrscher des Leibes die gebührende Rücksicht zu erweisen hat. Es ist nicht ein Leib allein, den wir beim Turnunterrichte bilden, sondern die rechte Erziehung des Leibes ist zugleich eine Schule für den Geist. Fragt es sich nun, wem dieses Lehr- und Erziehungsgeschäft zu übertragen sei, so müssen von vornherein diejenigen als die geeignetsten bezeichnet werden, welche so schon mit der Pädagogik und Unterrichtskunst im Allgemeinen vertraut sind, also die Lehrer der Schulen. Denn auch die körperlichen Erziehungsmittel bedürfen ebenso einer methodischen als schulgemäßen Anordnung, wie jeder andere Lehrgegenstand, sie mögen bei Einzelnen oder ganzen Schulklassen zur Anwendung kommen. Bei der Aufnahme des gymnastischen Unterrichtes für die Schulen sind auch die Lehrer derselben die geeignetsten Turnlehrer, die schon durch ihr engeres Verhältniß zur Schule diesem Unterrichte die erwünschte Einordnung in das Ganze der Schulerziehung sichern können. Spieß hält es

deshalb am gerathensten, wenn bei Mädchenschulen geeignete Lehrer oder Lehrerinnen den Turnunterricht selbst übernehmen. Diese hätten eine um so größere Sorge zu tragen, „daß endlich in der Schule das Mädchen seine rechte Ausbildung erhalte, als es wünschenswerth ist, daß die Mütter immer weniger Veranlassung bekommen, ihre Töchter der oberflächlichen Anstandserziehung eines Tanzmeisters zu überlassen oder den immer nöthiger werdenden orthopädischen Anstalten, wo gar häufig nicht mehr nachgeholt werden kann, was bei rechter leiblicher Erziehung in der Schule vermieden worden wäre."

Nun ist jedoch nicht jeder Lehrer oder jede Lehrerin ohne Weiteres nach der pädagogischen Qualification auch für Uebernahme des Turnunterrichtes geeignet, sondern es müssen noch wesentliche Bedingungen erfüllt werden, wenn derselbe den erwünschten Erfolg zeigen soll. Dazu gehört eine tiefere Einsicht in die Gesetze der Turnkunst selbst, und ein Geschick, die turnerischen Bildungsmittel den Gesetzen der Anthropologie und Aesthetik gemäß anzuwenden.

Ueber die Nothwendigkeit anthropologischer Kenntnisse und darauf gegründeter diätetischer Lebensregeln für Turnlehrer ist es kaum nöthig, sich weiter auszulassen, denn nur bei Kenntnissen von dem Bau und der Formbildung aller Körpertheile und Organe (Anatomie), sowie von der Naturlehre des belebten Menschenkörpers (Physiologie) wird der Turnlehrer die hohe Wichtigkeit seines Berufes, den Nutzen und die Nothwendigkeit geregelter Muskelübung erkennen und im Stande sein, die Modificationen bei seinem Unterrichte eintreten zu lassen, welche die eigenthümliche Persönlichkeit und selbst auch augenblickliche Stimmung der Schülerinnen erfordern.

Um das Maß der für den Turnlehrer nöthigen Hülfswissenschaften näher zu bezeichnen, möge genannt werden:

1) eine vollständige Kenntniß der Osteologie, namentlich der Gelenke und der Ineinanderfügungen des Skelettes mit den daraus hervorgehenden Bewegungsmöglichkeiten, so wie der wichtigsten Knorpel und Bänder;

2) eine vollständige Uebersicht des Muskelsystems und eine klare Anschauung von der Wirkungsweise der einzelnen Muskeln;

3) Bekanntschaft mit der Gefäßlehre, den Processen der Athmung, Ernährung, Blutbildung und Circulation der Säfte;

4) das Allgemeine über Einrichtung und Function des Nervensystems, nebst Kenntniß von der Lage der Hauptstämme.

Hinsichtlich der Krankheitslehre muß der Turnlehrer insoweit befähigt sein, die gewöhnlichen Fälle, welche beschränkend, abändernd oder ganz ausschließend auf die volle allseitige Anwendung der turnerischen Bildungsmittel einwirken, zu unterscheiden; wir verweisen in dieser Beziehung auf den Abschnitt von den weiblichen Krankheitsanlagen. Als Körperbildner hat der Turnlehrer die gesunde Entwickelung des gesammten geistigen und körperlichen Organismus seiner Schülerinnen mit größter Sorgsamkeit zu fördern und nur mit Rücksicht darauf die Turnübungen anzuordnen. Seine anthropologisch-psychologischen Kenntnisse müssen jedoch vermittelt werden durch praktische Kenntniß von den Wirkungen der Leibesbewegungen, die natürlich nur durch eigene Uebung zu erlangen ist. Mit Zweck und Ausführung der einzelnen Turnübungen, sowie mit der historischen und systematischen Entwickelung des Turnwesens im Allgemeinen darf kein gebildeter Turnlehrer unbekannt bleiben. Bei der natürlichen Verwandtschaft der Gymnastik mit der Medicin sollte man meinen, daß der Arzt auch als Turnlehrer eine erfolgreiche Thätigkeit ausüben könne. Die Stellung der Aerzte in der Gesellschaft und als Geschäftsleute läßt es jedoch nicht zu, sich andauernd mit Gymnastik zu beschäftigen. Für einzelne Schülerinnen oder kleine Abtheilungen mag ein turnfertiger Arzt ein ganz brauchbarer Turnlehrer sein; in sehr seltenen Fällen werden aber Aerzte zugleich die nöthige didaktische Fertigkeit besitzen, ohne welche sie die Schülerinnen auf das Schrecklichste langweilen. Für den Unterricht ganzer Mädchenklassen muß noch ganz besonderes Lehrgeschick hinzukommen, welches den Lehrer oder die Lehrerin befähigt, die kunstvolle Ausbildung des Leibes bei jeder einzelnen Schülerin durch gemeinschaftliche und geordnete Arbeit und Uebung größerer Abtheilungen zu erreichen. Disciplinarisches Geschick und didaktische Gewandtheit sind beim Schul-Turnunterrichte mehr wie bei jedem anderen Unterrichte erforderlich. Es leuchtet von selbst ein, daß ein solcher Lehrer ein Mann von tadellosem Wandel und guten sittlichen Grundsätzen sein müsse. Der Turnlehrer muß ein Mann sein, der die schöne, ernste Bedeutung seines Berufes begriffen hat, der von dem Geiste guter, christlicher Grundsätze über Erziehung durchdrungen ist, und der dabei auch die nöthige moralische und physische Thätigkeit besitzt, eine gute Disciplin handhaben zu können.

Er darf also kein bloßer gymnastischer Exerciermeister sein; er muß Erzieher und als solcher ein gereifter, fester und tüchtiger Mann sein, der nicht blos Autorität, sondern auch Liebe zur Jugend und innige Vertrautheit mit ihrem ganzen Charakter und viel Hingebung besitzt.

Nicht unwichtig sind ferner die äußeren Einrichtungen für den Turnunterricht. Für den Privatunterricht Einzelner, der sich im Ganzen nur dürftig gestalten läßt, wird ein geräumiges Zimmer, ein Corridor u. dgl. ausreichen; für die Schulen aber ist ein geräumiger Saal durchaus erforderlich. Wenn derselbe in unmittelbarer Nähe der Schulen liegt, so wird das wesentlich dazu beitragen, die Ordnung und Regelmäßigkeit des Unterrichtes zu sichern. Wir verweisen auf das, was über die Darmstädter Turnräume gesagt wurde.

Der Mädchenturnunterricht wird hauptsächlich dem geschlossenen Raume zuzuweisen sein, da hier überhaupt die Oeffentlichkeit und alles Schauwesen fern zu halten sind. Kann man für die bessere Jahreszeit einen schattigen Turnplatz gleich beim Turnhause benutzen, so dient es nur zur Stärkung an Geist und Gemüth, wenn im Freien in geselligen Kreisen kräftigende Spiele, Lauf- und Reigenübungen zur Ausführung gelangen. „Frische Luft ist alles Lebens Gesundheitsbrunnen", sagt der Schwede Ling; das mag man auch bei der Anlage von Mädchenturnanstalten beachten. Der für Mädchenschulen bestimmte Saalesraum muß vorzugsweise Gelegenheit zur unbeschränkten Betreibung der Frei- und Ordnungsübungen bieten. In der Mitte des Saales sei ein Rundlauf angebracht und an der Seite die befestigte Doppelleiter, an welche sich die von uns beschriebenen sonstigen Verrichtungen reihen.

Die Turnunterrichtsstunden sind am geeignetsten sogleich zwischen oder nach den sonstigen Unterrichtsstunden anzusetzen. Die kühleren Morgen- und Abendstunden sind schon deshalb für Gymnastik geeignet, weil zu dieser Zeit der Magen nicht mit Speisen überladen ist. Die Verdauung wird keineswegs durch Bewegung sogleich nach dem Essen befördert. Zur Zeit der Verdauung strömt das Blut bekanntlich in größerer Menge nach dem Magen. Nähme man nun Turnübungen vor, so würde der Blutstrom nach den Muskeln geleitet und dadurch die Verdauung beeinträchtigt. Ganz nüchtern ist starke Bewegung auch nicht gut. „Die Bewegung muß bei großer Hitze sehr gemäßigt sein. Den Winter über hingegen muß die Uebung beinahe übertrieben sein, wenn man anders etwas übertreiben darf. Sie muß jederzeit die Un-

thätigkeit überwinden, worin die kalte Feuchtigkeit unsere Fasern versetzt!" (Tissot's medicin. Gymnastik.) Soll die Gymnastik wirklich das leisten, wozu sie wie geschaffen ist und wovon bisher die Rede war, nämlich Gesundheit kräftigen, einen kränklichen Körper heilen, wirkliche Leiden heben, so muß sie nothwendig täglich, wenn auch nur auf kürzere Zeit in Gebrauch gezogen werden. Bei unsern gegenwärtigen Einrichtungen wäre es als Minimum anzusehen, wenn für kleinere Mädchen der gymnastische Unterricht in vier halben Stunden wöchentlich, für größere in zwei vollen Zeitstunden ertheilt würde, wobei außerdem den letzteren auch wohl noch Spielstunden einzuräumen wären.*) Für die Mädchenschulen ist die Zeit von 11—12 Uhr Vormittags und von 4—5 Uhr Nachmittags die beste für gymnastische Uebungen, nachdem zwei oder drei Lehrstunden vorhergegangen sind. Man hat es für nöthig gehalten, den jungen Mädchen besondere Kleidungsstücke für den Turnunterricht vorzuschreiben. Außer leichten Beinkleidern ist jedoch nichts Besonderes erforderlich, da die gewöhnliche Kleidung der weiblichen Jugend vernünftiger Weise so bequem sein muß, daß darin ohne Zwang auch die gymnastischen Uebungen vorgenommen werden können.

---

*) Die weibliche Jugend bedarf ebenso wie die Knabenwelt der Stärkung an Geist und Gemüth durch ein fröhliches Leben in den luftigen Räumen der Natur, wie durch erfrischende Genossenschaft im Kreise der Gespielinnen. Die Erziehung hat für diese Pflege des Jugendlebens außerhalb der Schul- und Wohnstuben nur spärlich gesorgt und es in den meisten Fällen dahin gebracht, daß die Zöglinge in das reifere Alter traten, ohne eine Jugend genossen zu haben. Man sollte erwägen, daß durch die Gewährung eines reinen Jugendlebens am nachdrücklichsten jenen unnatürlichen Verfrühungen der Leibes- und Seelenentwickelung gesteuert werde, die auch bei der weiblichen Jugend nicht fehlen und sich in ihren Folgen als Siechthum und Geistesgift oft über das ganze Leben erstrecken. In charakteristischer Weise beklagt die berühmte Händel-Schütz diese Versäumniß in ihrer Erziehung mit den Worten: „Mein Vater meinte es gut, war selbst ein redlicher, vortrefflicher Mann, auch gelehrt, ein Schüler von Sammet und Gellert, wollte uns zu selbstständigen, thatkräftigen Menschen bilden, ging aber dabei mit der Methode der Corporale Friedrichs des Großen zu Werke. Wir lernten freilich etwas Tüchtiges: Tanzen und Scheuern, Singen und Kochen, Metrik und Schneidern, Latein und die Bedürfnisse für Küche und Keller in schweren Körben einholen, Declamiren, Reiten und endlich seine Meerschaumpfeifenköpfe mit einem kleinen Blasebalg braun rauchen. Was Kinderspiele, Erholungsstunden und überhaupt süße Kindheit und Kindesfreiheit ist, habe ich nie erfahrn."

VI.

Methodisches und Diätetisches.

In der ganzen Behandlung der weiblichen Gymnastik muß der Lehrer Wesen und Eigenthümlichkeit des Geschlechtes wohl zu beachten wissen und darnach die gymnastischen Uebungen so gestalten, daß sie die Gesundheit stärken, die Gewandtheit fördern und allen Bewegungen Anstand geben. Als Uebungsstoff sind die gefälligeren und zu leiblicher Anmuth führenden turnerischen Bildungsmittel auszuwählen, die so schon der weiblichen Natur entsprechen. Das Mädchen muß zwar fern gehalten werden von jener krankhaften Sentimentalität und schwankenden Unbestimmtheit, welchen sein Geschlecht gar leicht verfällt; und doch ist es in Allem zu wahrhaft weiblicher Sinnigkeit und lieblicher Natürlichkeit zu leiten. Deshalb übernimmt ein Turnlehrer bei Mädchen einen viel schwereren Beruf als der bei Knaben.

Die Art, wie früher der Turnunterricht für Mädchen betrieben wurde, entsprach nicht den Anforderungen, namentlich insofern, als er nicht individualisirte, sondern die Mädchen wie Knaben behandelte. Auf der einen Seite stellte man Uebungen nach sogenannten Stufen zusammen, die nach besonderen Tafeln abgeturnt wurden, unbekümmert darum, ob dieselben dem Körperzustande entsprachen oder nicht. Es war das ein unfreies und unnatürliches Verfahren, wobei es fast schien, als sei der menschliche Körper nur der Turntafeln wegen da. Eine andere Unterrichtsmanier ist das Ausstellen von sogenannten Uebungszetteln, auf denen die Turnübungen, wie sie in ein und derselben Zeitstunde vorgenommen werden, in der entsprechenden Reihenfolge verzeichnet sind. Es ist dieses reglementarische Abturnen von solchen Uebungszetteln nicht weniger unzweckmäßig, da der Lehrer beim Entwerfen derselben nicht wissen kann, welche Modificationen in der Stunde selbst eintreten müssen. Außerdem hat das Turnen nach Uebungszetteln, welche vor der Stunde fix und fertig entworfen werden, etwas Unlebendiges und Langweilendes, besonders wenn der Lehrer mit dem Zettel in der Hand docirt. Wir denken uns beim Unterrichte den Wechselverkehr des Lehrers mit den Schülerinnen viel zu lebendig, als daß ein solches mechanisches Verfahren genügen könnte. Gut ist es allerdings, wenn der Lehrer vor

der Stunde die Uebungen der Hauptsache nach entwirft und sie so zusammenstellt, wie es durch die harmonische Ausbildung und die physische und psychische Qualification der Schülerinnen bedingt wird; im Uebrigen thue die sachkundige Unterrichtsgewandtheit des Lehrers das Meiste.

Es wird etwa mit leichteren Schrittweisen, mit Ordnungs- und Freiübungen in einer Turnstunde begonnen, die nach dem Grade leiblicher Gewandtheit und geistiger Regsamkeit einfacher oder zusammengesetzter zu gestalten sind. Eine stete lückenlose Entwickelung und Fortbildung dieser Uebungen ist vom jüngsten bis zum reiferen Lebensalter festzuhalten und die rationelle Turnkunst läßt es zu, daß die Schülerinnen auf den verschiedenen Stufen ihre angemessene leibliche Schulung erhalten. Durch ein allmäliges Vorwärtsgehen in den sogenannten Elementar- und Grundübungen werden auch die zartesten, ungeschicktesten und kraftlosesten Muskeln nach und nach gestärkt und vor einer Ueberreizung oder Erschöpfung bewahrt; überhaupt erfolgt dadurch eine viel eindringendere und solidere Kräftigung des ganzen Organismus.

Der Lehrer wird seinen Unterricht so mannichfaltig, unterhaltend und zweckmäßig zu gestalten wissen, daß er den Schülerinnen ebenso viel Freude gewährt als Nutzen bringt. Er wird auch am besten zu beurtheilen wissen, wann ein wohlthuender Wechsel in den Uebungsarten eintreten muß. An die Schülerinnen selbst kann er sich mit der Frage wenden, ob Lust und Kraft zu den Uebungen noch ausreichend vorhanden sind.

Die Freiübungen werden am geeignetsten von der Gesammtheit der Schülerinnen ausgeführt, und es hat auch für die Mädchen sein Gutes, wenn sie angehalten werden, in geselliger Gleichartigkeit mit Beobachtung der Ordnung, der Genauigkeit und des bestimmten Zeitmaßes ihre Uebungen darzustellen. Des Lehrers Geschick hat sich hier besonders darin zu zeigen, daß er die Uebungsschaar vollständig übersehe und durch seine präcisen Befehle die Schülerinnen zur sichern und genauen Ausführung der turnerischen Darstellungen veranlasse. Hielt der Lehrer auf den einzelnen Lehrstufen das Non multa sed multum fest, so wird es ihm auch um so eher gelingen, einen stetigen Fortschritt ganzer Schulklassen zu erreichen.

An diejenigen Uebungen, bei denen sich die Schülerinnen genau an eine übereinstimmende Durchführung mit der Gesammtheit binden müs-

sen, reihen sich wieder solche, die den Einzelnen mehr Selbstständigkeit und Freiheit gestatten. Bei kleineren Mädchen fangen z. B. Uebungen mit leichten Handgeräthen, mit dem kurzen Schwungseile an, auch wohl ein Spiel. Der Lehrer giebt ihnen etwa auf, die bereits erlernten Uebungen zur Sicherheit und Zierlichkeit zu bringen; und wenn die künstlerische Vollendung erreicht ist, auch wohl weitere Versuche nach eigener Gestaltung und auf eigene Hand zu machen.

Auf die natürliche aufrechte Haltung des Körpers ist es bei den Freiübungen der Mädchen besonders abgesehen, und sie müssen dahin gebracht werden, alle Uebungen in dieser Stellung mit Leichtigkeit und Gewandtheit, mit Sicherheit und Kraft auszuführen. Es entspricht die Haltung am meisten den Begriffen von Schönheit und Anstand und wir werden später auf die symbolische Bedeutung derselben noch einmal zurückkommen, wenn es sich darum handelt, die Schönheit des Ganges zu charakterisiren.

Für die Diätetik liegt es so nahe, daß bei dieser aufrechten Stellung die im jugendlichen Körper noch in der Entwickelung und Ausbildung stehenden Organe, namentlich die Muskeln und Knochen, vor Mißbildung gesichert werden. Wäre eine Deformität schon im Werden, so kann sie durch eine normale Körperhaltung wieder gehoben oder in ihrer weiteren Ausbildung gehemmt werden. Doch nicht blos dazu, sondern auch zur Entwickelung aller inneren Organe, und zwar der allerwichtigsten, wie der Lungen, des Herzens, des Magens, der Leber u. s. w., trägt ein schöner aufrechter Gang bei.

Für die entwickelteren Mädchen folgen in der Mitte der Unterrichtsstunde einige Hang- und Stemmübungen, wobei zu beachten ist, daß die Antagonisten stets in gleichem Maße in Anspruch genommen werden, so daß nach einigen Uebungen des Beugens auch einige des Streckens bei den einzelnen Gliederthätigkeiten zur Ausführung gelangen. Die Uebungen an der Hangeleiter, an der Hangschaukel, am Ringschwebel oder Rundlauf, sowie solche Uebungen, welche die Athmung stärker anregen, sind immer in die Mitte der Turnstunde zu legen. Im Einzelnen ist bei diesen stärker wirkenden Uebungen wohl zu beachten, daß ihre Ausführung nicht zu schnell erfolgt, sondern bei der Muskelanspannung stets ein Crescendo und Decrescendo beachtet wird. Nach jeder etwas anstrengenden Uebung muß eine angemessene Pause eintreten, damit durch das Darauffolgende nicht die Wirkung des Vorhergegangenen be-

einträchtigt wird. Diejenigen Turnlehrer haben es zweckmäßig eingerichtet, welche fast mit mathematischer Genauigkeit ihren Schülerinnen so viel Zeit zum Ausruhen gewährten, als dieselben zur Ausführung einer gymnastischen Uebung nöthig hatten. Zum Schluß folgen wieder leichtere Freiübungen oder Stellungen, bei denen ohne besondere Anstrengung noch einmal eine gleichmäßige Bethätigung des Organismus stattfindet. Für die einzelnen Uebungen sind unter den „Materialien" noch besondere Bemerkungen hinsichtlich der richtigen hygienischen Anwendung gegeben.

Die physische Erziehung verlangt es, daß man besonders bei jungen Mädchen Nichts übereile und ihnen durchaus nicht solche Uebungen gestatte, welche über ihre Kräfte gehen. Die Schülerinnen selbst überschätzen nur zu leicht ihre Kraft und es ist dann die Aufgabe des Lehrers, die naturgemäßen Schranken einhalten zu lassen. Eine übermäßige Anstrengung bei den Turnübungen würde das Wachsthum des Körpers und die Zunahme der Kräfte verhindern, weil der Verbrauch derselben zu groß ist, als daß sie in dem Maße durch Ruhe, Schlaf und Nahrung wieder ersetzt werden könnten. Namentlich in der Pubertätszeit, wo das Nahrungsbedürfniß an und für sich groß ist, muß Vorsicht mit allzugroßen und anhaltenden Anstrengungen angewendet werden. Man darf nicht vergessen, daß die Turnstunde den Mädchen zur stärkenden Erholung dienen soll, weshalb der Leib nicht durch harte Arbeit abgespannt oder förmlich gefoltert werden darf, wie es häufig von solchen Turnlehrern geschehen ist, die ihren Unterricht nach Fertigkeitsstufen einrichten.

Im Allgemeinen müssen die Uebungen in einer Turnstunde so zusammengestellt sein, daß dadurch eine gleichmäßige Bethätigung aller Glieder und Muskelpartieen erfolgt und alle Organe in übereinstimmender Weise von den Wirkungen der Turnübungen ergriffen werden. Eine gute Turnunterrichtsmethode wird es so einzurichten wissen, daß das Turnen den Mädchen in ein Vergnügen, gewissermaßen in ein Spiel verwandelt wird.

Wir benutzen zur Belebung und Ordnung des Unterrichtes den Gesang. Der gebildete Turnlehrer wird einen passenden und mäßigen Gebrauch von diesem Bildungsmittel machen, namentlich den Gesang nicht da eintreten lassen, wo eine andere Anstrengung des Körpers unmittelbar vorhergegangen ist.

Was die nun folgenden Materialien anlangt, so sind die 50 Abschnitte nicht als 50 Lectionen anzusehen, die etwa in 50 Zeitstunden zu verarbeiten wären. Vielleicht wird der Stoff der vier ersten Lectionen zu 10—12 Unterrichtsstunden ausreichen, da bei den Uebungen der zweiten Lection wiederum die der ersten in zulässigen Verbindungen wiederholt werden. Die Uebungen reihen sich allerdings in den einzelnen Pensen nach und nach so an, daß vom Leichteren zum Schwereren, vom Einfacheren zum Zusammengesetzteren fortgeschritten wird, so daß die Abschnitte zugleich als Leitfaden vom ersten Unterrichte an benutzt werden können. Demnach wird jeder Lehrer in der einzelnen Uebungsstunde die Composition der Uebungsarten nach den von uns bezeichneten allgemeinen Regeln und nach dem Bedürfnisse, wie nach der körperlichen und geistigen Stimmung der Uebenden zu bilden haben.

VII.

Materialien zu einem rationellen Turnunterrichte für das weibliche Geschlecht.

1.

Die Schülerinnen bilden auf den Befehl: „Stellt euch!" der Größe nach eine Reihe, wobei die Einzelnen mit einem Seitenblicke nach der Ersten selbst finden müssen: ob sie sich mit geschlossener Stirnstellung zu einer geraden Linie geordnet haben. Nach dieser Aufstellung fordert der Lehrer weiter, daß alle Schülerinnen zu gleicher Zeit mit dem linken Fuße einen hörbaren Tritt auf den Boden ausführen sollen, was durch den Befehl: „Einmal links stampfen" angekündigt, und auf „Stampft!" ausgeführt wird.*) In gleicher Weise erfolgt auch das

*) Es versteht sich von selbst, daß diese Stampftritte von Mädchen nicht etwa mit einem gewaltsamen Auftreten oder schwerfälligen Auftrampeln, sondern dem weiblichen Naturell entsprechend auch als Schwertritte mit einer gewissen Leichtigkeit ausgeführt werden.

Stampfen rechts, oder links und rechts, oder rechts, links, rechts, u. s. w., wodurch es dem Lehrer gelingen wird, die Sammlung der ganzen Abtheilung herzustellen und die Einzelnen gleich von vornherein an die Ausführung der Bewegungen in ein und derselben Zeit zu gewöhnen. Mit der Forderung „Richtung rechts!“ giebt der Lehrer noch besondere Veranlassung zur Einrichtung in eine gerade Linie.

Ein für allemal mag gleich hier bemerkt werden, daß die gymnastischen Uebungen oder Stellungen vorher immer erst angekündigt werden, und dann auf einen zweiten, verschieden auszudrückenden Ausführungsbefehl zur Darstellung gelangen. Führen z. B. die Schülerinnen eine Gangart oder Schrittweise aus und es soll eine andere im Wechsel folgen, so wird die neue Uebung angekündigt, während die alte immer noch fortgesetzt wird. Erst mit dem zweiten Befehle geschieht der Wechsel.

Nach dieser Vorbereitung erfolgt die Weisung, mit dem Befehl „Stillstand!“ oder „Stellung!“ eine feste aufrechte Haltung des ganzen Körpers anzunehmen, während mit „rührt euch!“ oder „Los!“ die Schülerinnen in eine beliebige zwanglosere Stellung übergehen können.

Bei jener festen Stellung ist Folgendes zu beachten. Die Füße sind mit den Hacken geschlossen und die Fußspitzen entfernen sich so weit von einander, daß beide Füße einen rechten Winkel bilden. Bei gestreckten Knieen werden die am Leibe herabhängenden Arme so gehalten, daß die kleinen Finger an der Seite anliegen und die Hohlflächen der Hände mit geschlossenen Fingern nach vorn gekehrt sind. Die Schultern sind beide etwas nach hinten zu ziehen, damit ein Hervortreten und eine freiere Haltung des Brustkorbes unterstützt wird. (Fig. 6 a, b). Der Kopf ist aufrecht zu tragen und namentlich muß ein Vorneigen des Kinnes nach der Brust zu vermieden werden. Das Verschränken der Arme auf dem Rücken oder ein Verschränken der Finger bei nach rückwärts gestreckten Armen (Fig. 7) ist gleichfalls für diese Grundstellung zu empfehlen, da auf diese Weise eine Zusammendrückung der inneren Brustorgane vermieden und eine zur Athmung durchaus nöthige freie Ausdehnung der vorderen Brustwand gefördert wird.

Man kann für diese Stellung auch ein Einstemmen der gebogenen Arme zum „Hüftstütz“ anordnen, wobei die Hände über den Hüften (Daumen nach hinten, die übrigen Finger nach vorn) einzusetzen sind. Wenn dabei die Ellenbogen etwas nach hinten gehalten werden und da-



Fig. 6 a.



Fig. 6 b.

durch die gedachte freiere Haltung der Brust unterstützt wird, so mag der Hüftstütz gleichfalls zur Anwendung kommen, obgleich dieser Haltung, namentlich bei Mädchen, etwas Gespreiztes und Eckiges und darum Unschönes nicht abzusprechen ist.



Fig. 7.

Bei solchen Stellungen und Uebungen, in und bei denen die Schülerinnen öfter und auf längere Zeit verweilen, ist besonders darauf zu achten, daß sie den Gesetzen der Harmonie, den Anforderungen eines guten Geschmackes entsprechen und damit zugleich einen schönen körperlichen Anstand fördern, den man am wenigsten beim weiblichen Geschlecht zu vermissen gewohnt ist, das ja außer seiner höheren und edleren Bestimmung auch die hat, durch die äußere Anmuth seiner Gestalt und Bewegung die Hoheit und Würde des weiblichen Wesens zu repräsentiren. Die Schönheit begründet sich

eben so sehr auf die hier zu fördernde innere Gesundheit, als auf die Formen in der äußeren Erscheinung, denen natürlich der Seelenadel erst den wahren Werth verleiht.

Wenn die in Folgendem behandelten Leibesübungen darauf berechnet sind, eine Beseitigung von Muskelschwäche, Leichtigkeit und Sicherheit in den Bewegungen und eine Förderung der hauptsächlichsten Lebensprocesse zu erzielen, so wird sich die technische Gestaltung und Anordnung des Unterrichtsstoffes mit Wahrnehmung der ästhetischen Seite desselben immer nach jenen Hauptzwecken zu richten haben, ohne daß das Diätetische und eigentlich Gymnastische etwa hinter die Forderungen einer äußeren Anstandslehre zu setzen wäre. Der letztere Zweck bleibt immer der untergeordnete.

Wir verlangen die oben bezeichnete Stellung zunächst aus dem Grunde, weil sie eine ziemlich allseitige Spannung des Muskelgewebes im Interesse einer normalen Körperhaltung veranlaßt, wobei uns jedoch, vielleicht augenblicklich unbewußt, noch eine andere leitende Idee vorschwebt.

Das Turnen oder die Gymnastik ist auf eine veredelte Leiblichkeit im vollsten Sinne des Wortes gerichtet, was sich der Turnlehrer bei seinem Unterrichte überhaupt, vielleicht bei jeder Uebung im Besonderen, zu vergegenwärtigen hat. Seine Unterrichtsmanipulationen haben es mit dem belebten Menschenkörper zu thun, und wir setzen von seiner Seite eine so genaue Kenntniß des menschlichen Organismus voraus, daß er wohl durchdrungen sein kann von Achtung vor dem größten Wunderwerke des Schöpfers. Diese auf anthropologische Einsicht gegründete Achtung wird ihm Veranlassung genug sein, mit der größten Gewissenhaftigkeit die ihm zu Gebote stehenden Mittel der Gymnastik anzuwenden, damit er nicht etwa durch gewaltsame oder verkehrte Einwirkung Schaden anrichte, oder Störungen in dem kunstvollen Getriebe des leiblichen Lebens herbeiführe.

Dürfen so auf der einen Seite die Einwirkungen des Turnlehrers in keiner Weise verstoßen gegen die physiologischen Wahrheiten, so dürfen sie ebenso wenig den Gesetzen der Psychologie und Aesthetik widerstreiten. Die Gymnastik beschäftigt sich zugleich mit dem durchgeistigten Menschenkörper und bei ihren Bestrebungen hat sie vorzugsweise auch das Höhere, Geistige und Göttliche im Menschen zu respectiren.

Man hat neuerdings eine besondere Wissenschaft als „Symbolik

der menschlichen Gestalt" zu begründen versucht, und namentlich ist es das Verdienst des geistreichen Arztes C. G. Carus, auf den Grundlagen der vergleichenden Anatomie, Physiologie und Psychologie einen genaueren Zusammenhang leiblicher Gestalt und Geberdung des Menschen mit seinem Inneren, seinem geistigen Leben, auf sinnreiche Weise nachgewiesen zu haben.*)

Mag man auch gegenwärtig dieser „Symbolik der menschlichen Gestalt" den Rang einer eigentlichen Wissenschaft noch streitig machen, so sind doch die Resultate solcher symbolischer Forschungen im Gebiete der Physiologie, Psychologie und Aesthetik, wie sie hier Carus im Geiste und mit den Kenntnissen der neueren Zeit angestellt hat, für die pädagogischen Bestrebungen des Turnlehrers von nicht geringer Wichtigkeit. Was Carus von der Bedeutung der Körperstellungen und Gliederhaltungen sagt, begründet zugleich eine Symbolik der Körperbewegungen, welche einen nicht unwesentlichen Beitrag zur pädagogisch-ästhetischen Gestaltung des Turnunterrichtes, namentlich bei Mädchen, liefert. Die Turnlehrer haben es ebenso wenig wie die Künstler zu übersehen, daß die Natur das innere Wesen des Menschen durch alle Glieder desselben ausdrückt, weshalb diese auch sämmtlich eine individuelle Proportion haben und in genauem Zusammenhange mit einander und in inniger Wechselwirkung zu einander stehen.

Der Mensch in seinem Wunderbau, sagt Carus, ist die erste That der Seele, oder vielmehr der Idee, und zwar eine solche, durch welche die Idee zur Seele und zum Geiste sich entfaltet; wir betrachten daher diesem Bau mit Recht als das höchste Zeichen, als das eigenste Symbol dieser Idee. „Gott schuf den Menschen, ihm zum Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn," lehrt uns die Schrift, und diese Worte geben auch dem Turnlehrer einen deutlichen Fingerzeig, sich bei Ausübung seiner Kunst als einen Bildner im höheren Sinne zu betrachten, der durch die der Gymnastik unentbehrlichen Hülfswissenschaften zu der Erkenntniß gelangt ist, „daß die reine Mitte ächt menschlicher Bildung und Gestalt eben darum das Symbol einer hohen göttlichen Idee, eben darum ein zeitliches Ebenbild ewigen göttlichen Wesens genannt werden dürfe,

---

*) Symbolik der menschlichen Gestalt. Ein Handbuch zur Menschenkenntniß. Von C. G. Carus. Mit 150 eingedruckten Figuren. Leipzig, Brockhaus, 1853. Gr. 8. 371.

weil sie, nach der Art ihrer Gliederung, unter allen uns denkbaren die mit höchster Weisheit und mit vollendetstem Tiefsinn innerlich und äußerlich construirte und ausgeführte ist." (Carus.) Die Gymnastik ist als Leibesbildnerin mit ihren Mitteln auch recht wohl im Stande, die Entwickelung des menschlichen Körpers zu kernhafter Gesundheit und schönstem Ebenmaß zu fördern und so einen entschiedenen Einfluß auf die individuelle Erziehung sowohl, als auch im Allgemeinen auf die Erziehung der Menschheit zu einem Ziele letzter Vollendung auszuüben, selbst wenn auch, wie Carus hinzufügt, die vollkommenere Erreichung dieses Zieles stets außer allen Schranken der Möglichkeit liegen wird.

Sehen wir einmal gleich bei Beginn der gymnastischen Uebungen zu: in wie weit wir uns hinsichtlich der hier geforderten Körperstellung in Uebereinstimmung mit den Sätzen jener ästhetischen Symbolik befinden.

Wir verlangen für die gewöhnliche ruhige Stellung vor, nach oder zwischen den Uebungen eine gerade Aufrichtung des Leibes, feste Haltung der Rückenwirbelsäule, gestreckte Kniee und gehobenen Kopf.

Von jeher aber hat man diejenige Stellung des Körpers als die edlere und dem menschlichen Charakter und menschlicher Würde am meisten entsprechende angesehen, bei welcher der Oberleib und durch diesen das Haupt des Menschen besonders hoch getragen wird. In der ganz aufrechten Stellung prägt sich die Vornehmheit der menschlichen Natur ganz besonders aus, weshalb auch Carus die Bezeichnung als anthropos oder Hochschauender als einzig und allein nur dem Menschen zugehörig betrachtet, da sonst kein Geschöpf in dieser Weise aufrecht steht und Stellung nehmen kann.

So zeigt auch die gerade, nicht steife, aber ruhig feste Haltung des Rückens mit großer Deutlichkeit die entschiedene und mit Sicherheit auf dem eigenen Schwerpunkt des Charakters ruhende Persönlichkeit an, während unbestimmte hin- und herschwankende Seitenbewegungen des Rückgrates den vagen und unsteten (nach dem altdeutschen Wort den schlottrigen) Geist des Menschen gern verrathen. Hinsichtlich der Kopfhaltung bemerkt Carus: „es sei längst in die unbewußt verstandene Symbolik der Völker übergegangen, daß der Stolze oder Eitle an dem rückwärts aufgeworfenen Haupte, der Milde, Nachgebende, Herablassende oder Unterwürfige an dem stark vorwärts geneigten, der Ru-

hige, in sich still Beharrende an der einfach, aber festen und wagerecht geraden Haltung des Kopfes erkannt werde.“ Darum behauptet er auch weiter, daß Alles, was das edle Gebilde des Hauptes aus seiner schönen, geraden Haltung zu irgend einer Art von Schiefheit bestimmt, dem Geiste sofort einen Schatten von Niedrigkeit der Gesinnung abwirft. Jene Anforderung an innere tiefe Ruhe, welche das in sich gekehrte Dasein des Gehirns mit sich bringt, gestatte im Allgemeinen eigentlich nur mäßige und gehaltene Bewegungen des Kopfes, und jede heftige Bewegung eines so edlen Gebildes rechtfertige sich nur im gewaltsamsten Sturm der Leidenschaft, während sie, wenn sie außerdem vorkomme, allemal auf eine niedere geistige Stellung des Individuums deute.

Die erwähnte aufrechte Haltung wird vornehmlich durch die eigenthümliche Art der Verbindung des Oberschenkels mit dem Unterschenkel im Knie vermittelt, das ebenfalls als der menschlichen Bildung ausschließlich eigen zuerkannt werden muß.

Kein Thier, sagt Carus, ist im Stande, den Ober- und Unterschenkel völlig in eine gerade Linie zu bringen. Die Möglichkeit also, in schöner gerader Richtung das Bein zu strecken, ist ein Hauptbedingniß der aufrechten Stellung, und darum in ihrer Besonderheit auch von großer Charakteristik für das Individuum. Nun verbirgt sich zwar in unserer Tracht bei den Frauen ganz, und bei Männern größtentheils das Knie unter den Kleidern, indeß schon aus der Haltung des aufrecht Stehenden oder Gehenden läßt sich über Stellung des Beines und die sie größtentheils bestimmende Beschaffenheit des Kniees manches symbolische Zeichen gewinnen. Was zuerst aus dem Obigen bestimmt hervorgeht, ist, daß die Haltung mit gebogenem Knie (sei sie Gewohnheit oder durch Bau der Kniegegend bedingt) eine entschiedene Thierähnlichkeit darstellt, daher als bleibende Stellung mit menschlicher Würde nicht vereinbar und ein Zeichen der Erniedrigung oder geringerer geistiger Zustände ist.

Eine andere Folgerung der gewonnenen Einsicht in die höhere Bedeutung des Kniees wird es sein, daß jede Abänderung seiner reinen straffen Form, durch größere Schwellung in den Knochenenden und Plumpheit der Zellgewebs-, Sehnen- und Hautbildungen derselben, der Schönheit und Sicherheit des menschlichen Standes Eintrag thun und somit das Zeichen einer rohern und gröberen Individualität sein wird.

Aehnliches endlich wird jedenfalls aus allen noch so kleinen Schiefstellungen dieses wichtigen Gelenkes hervorgehen, indem auch die kleinsten Unebenheiten und Ungleichheiten der Gelenkflächen hier nothwendig die rein gerade Fortsetzung vom Oberschenkel zum Unterschenkel stören, und es wird sich, indem nun der letztere entweder etwas nach außen oder nach innen gestellt erscheint, alsdann sogleich im Ganzen eine gewisse Schiefheit offenbaren, die daraus keineswegs mit wirklich krankhafter Verbildung und Lahmheit verbunden zu sein braucht, durch welche wir aber, da sie dem Körper nothwendig etwas von der ganz festen und würdigen Haltung nimmt, die den Menschen auszeichnen soll, stets den symbolischen Eindruck der Gestalt beeinträchtigt finden werden, und nun den Ausdruck einer geringern Eigenthümlichkeit des Geistes und Charakters herbeigeführt sehen.

Mit Hinweisung auf diese Sätze einer physiologisch begründeten Symbolik der menschlichen Gestalt wären hier gerade die Punkte berührt, welche ihre Anwendung in artistischer Beziehung als von Wichtigkeit erscheinen ließen. In der That sind auch die Forderungen dieser Symbolik vorzugsweise von den darstellenden und plastischen Künsten zu erfüllen, welche ihre Aufgabe darein setzen müssen, die Darstellung der menschlichen Gestalt auf das vollendetste Ebenmaß, auf die harmonischsten Verhältnisse zu gründen, die sich nirgends schöner aussprechen, als in Gottes Lieblingswerk, der Menschengestalt und Menschenschönheit.

Es wurde bereits angedeutet, in welchem Sinne die Aufgabe des plastischen Künstlers mit der des Turnlehrers zusammenfalle.

Schon bei den alten Griechen standen Gymnastik und bildende Kunst in genauester Wechselbeziehung zu einander. Die griechische Gymnastik rief die Kunst unmittelbar in's Leben, da der gymnastisch durchgebildete Menschenkörper von selbst auf diese führte und ihr Regel und Maß gab. „Das gesammte hellenische Leben," sagt Ottfried Müller, „galt als Kunst und mehr noch, als Bilder in Erz und Stein, der *ausgebildete* Mensch als Kunstwerk." Durch die Gymnastik machten die Griechen ihre Leiber zu recht eigentlichen Dienern des Geistes, dem sie auf diese Weise erst zur wahren Freiheit verhalfen. Darum war bei ihnen der äußere Leib mit seiner ganzen Sinnlichkeit in Gestalt und Bewegung der einzig wahre und reinste Ausdruck alles Geistigen, und die gymnastische Bildungs- und Lebensweise wurde mit Recht als ein bewährtes Mittel geschätzt, die Bedeutung des Körpers als entspre-

chendes Symbol der geistigen und sittlichen Harmonie des inneren Menschen zur Geltung zu bringen.

In diesem Sinne wird auch zur Herstellung einer solchen Harmonie der rechte Turnunterricht als ein wahrhaftes ästhetisches Erziehungs- und Bildungsmittel seine Bedeutung erhalten müssen, und es mag namentlich bei der Unterweisung junger Mädchen in leiblichen Uebungen stets zu beachten sein, daß das Nützliche mit dem Schönen Hand in Hand gehe.

Nun werden wir zwar verschiedenartige Turnübungen vornehmen lassen, welche den oben erwähnten Forderungen der Aesthetik nicht gerade zu entsprechen scheinen. Wir halten es z. B. für zweckmäßig, Rumpf- und Knieübungen, Kopfdrehen und Kopfkreiseln u. dgl. m. für den somatischen Zweck in mancherlei Gestaltungen und Verbindungen eintreten zu lassen, obgleich derartigen gymnastischen Uebungen nach den gedachten Anführungen nicht eben eine günstige Deutung zu geben wäre. Solche an sich vielleicht nicht schöne und doch nothwendige Uebungen verlieren aber immer den Charakter des Häßlichen, wenn sie von einer schönen und edlen Stellung oder Haltung aus geschehen und auf diese auch wieder zurückführen. Viele solcher Uebungen werden z. B. von der erwähnten Grundstellung aus erfolgen, die wir aber nach geschehener Uebung auch stets wieder genau einnehmen lassen. So ist auch z. B. mit jedem bei gymnastischen Uebungen häufig wiederkehrenden Niederspringen nothwendig ein Kniebeugen verbunden, das der Uebung jedoch keineswegs den Charakter des Unschönen verleiht, wenn dabei die aufrechte Haltung des Oberkörpers bewahrt wird, und darnach stets wieder ein gerades Aufrichten der ganzen Gestalt erfolgt. Jene Körperhaltung bei der Grundstellung, deren symbolische Deutung wir nach Carus anführten, tritt in mancherlei Verbindungen auch im Gang oder Stütz auf, und ihr genaues Einhalten wird allen sich daran schließenden Uebungen den ästhetischen Charakter sichern helfen.

Wir werden Gelegenheit haben, im Einzelnen darauf hinzuweisen, wie das Gesetz der harmonischen Darstellung bei jeder einzelnen Turnübung, wie bei ganzen Reihen derselben zu erfüllen ist, und lassen nun zunächst von der Grundstellung aus folgende Uebungen vornehmen:

1) Die vier Stellungen. Auf den Befehl: „Eins!" beschreibt der rechte Fuß einen kleinen Bogen nach vorn und stellt sich mit seiner Ferse winkelrecht an die Mitte des linken Fußes; auf: „Zwei!" geht der

rechte Fuß mit abgesenkter Fußspitze im Bogen hinter den linken und stellt sich mit seinem Ballen winkelrecht an die Hacke des linken Fußes. In gleicher Weise geht nun auf: „Drei!" der linke Fuß zur rechtwinkeligen Stellung hinter und auf: „Vier!" vor den rechten Fuß.



2) Der gewöhnliche Gang oder Grundgang und der Schulschritt. Wir verlangen bei den ersten Gehübungen zunächst ein Auswärtsrichten der Fußspitzen und das genaue Innehalten der oben bezeichneten Körperhaltung. Für den Unterricht einer größeren Zahl von Schülerinnen wird eine gleichzeitige Ausführung der rechten und linken Schritte gefordert, weshalb der Lehrer zur Beförderung des Taktgehens bald den 2., 3. oder 4. Schritt mit Stampfen betonen läßt. Nachdem das Taktgehen zuerst am Ort geübt worden, geschieht es auch in der Fortbewegung vor- oder rückwärts. Bei einiger Sicherheit in der Darstellung des Taktganges reihe sich diesem sogleich der „Schulschritt" an, wobei die Schülerinnen das Gewicht des Körpers abwechselnd auf dem rechten oder linken Beine balanciren, während das standfreie Bein mit gestrecktem Knie und abgesenkter Fußspitze vor- oder rückwärts gehalten wird. Das Verschränken der Arme auf dem Rücken, um die Brust vortreten zu lassen, sowie die gehobene Stellung des Kopfes und senkrechte Haltung des Oberkörpers sind dabei ganz besonders zu beachten, damit jede unnöthige und störende Mitbewegung und jede fehlerhafte Angewohnheit gleich von vorn herein vermieden werde. Während beim Grundgange jeder linke und rechte Schritt in einer Zeit geschah, so mag der Schrittwechsel beim Schulschritt in 3 oder mehr Zeiten erfolgen. Es wird sich bald herausstellen, daß die häufige Wiederholung dieser Uebung einen leichten, festen und geraden Gang zur Folge hat. Auch braucht wohl kaum bemerkt zu werden, daß bei diesen Uebungen der Mädchen die Schrittlänge keine zu große sein darf, da hier jedes übermäßige Ausschreiten als unpassend und unschön erscheinen muß. Wir finden auch bei Carus den Grund angeführt: warum unverhältnißmäßig große Schritte dem Gange etwas Unschönes verleihen. „Nun kann man aber," heißt es S. 325 in d. S. d. m. G., „in dem angeführten Werke von Weber*) die genauesten

---

*) W. und E. Weber, Mechanik der menschlichen Gehwerkzeuge. Göttingen 1836.

Messungen darüber finden, daß, je weiter ein Schritt unseres Ganges ist, um so tiefer der Stamm herabsinkt (natürlich, weil seine beiden im Stehen parallelen Stützen nun zu einem größeren Winkel auseinander weichen), und so liegt denn allerdings schon in dem allgemeinen Gefühl, daß schnelle weite Schritte, indem sie allemal den Oberkörper etwas herabsinken lassen, stets als der Würde der Persönlichkeit einigen Eintrag thuend betrachtet werden, ein Urtheil, dessen Rechtfertigung somit die Wissenschaft vollkommen nachweisen kann. Ebenso bestimmt geht daraus hervor, welchen geringen Ausdruck es der Persönlichkeit gebe, wenn im Stehen die Füße sehr weit auseinander gestellt sind, und sie den Stamm eben dadurch somit nicht unbeträchtlich erniedrigen, während jede Stellung mit gestrecktem Bein und gerade aufgesetztem Fuße, indem sie dem Haupte die eben mögliche Erhebung verschafft, als eine würdige mit Recht angesehen wird. Hatten daher doch auch vom Cothurn an bis zu den Hackenschuhen alle dergleichen Mittel stets nur den Zweck, künstlich eine stärkere Erhebung des Stammes und Kopfes zu bewirken, als die Natur gewährt hatte, Mittel, die freilich dem Kundigen nur unter sehr beschränkten Bedingungen die Bedeutung eines wirklich Erhabenen erhalten konnten. Desselben Gleichen geht nun aber auch aus den obigen Betrachtungen hervor, daß dem höheren Aufrichten des Körpers durch Treten auf die Ballen, oder gar auf die Spitzen der Zehen, weil dann der Haltung alle Sicherheit fehlt, ebensowenig bei längerer Dauer ein edler Ausdruck gefunden werden könne. Nur als vorübergehende Erscheinung, nur als schwebendes Dahingetragenwerden der ganzen Gestalt, welche dadurch einen ätherischen Ausdruck erhält, indem der Fuß dabei zugleich zu der obenerwähnten schönen handartigen Streckung gelangt, wird dieses Bewegen wirklich wieder von höherer Bedeutung."

Man hat nicht mit Unrecht behauptet, daß ein schöner Gang etwas Seltenes sei, so daß er z. B. in den unteren Ständen fast nirgends vorkomme. „Die Kunst des Gehens," sagt Dr. Timm, „scheint angeboren, und doch kommt sie bei genauerer Betrachtung nur bei Wenigen zur Vollendung. Kriechen, steigen, treten, schleichen, watscheln, trippeln, rudern, wanken ꝛc. können Alle; aber bei wie Vielen unter uns finden wir die geforderte Harmonie in dieser Bewegung?" Es ist unleugbar, daß ein wirklich schöner Gang stets etwas Imponirendes und Edles hat, während im gegentheiligen Falle durch den Gang selbst die

schönsten Formen des Körpers entstellt werden. Man wird begreiflicher Weise die Gehübungen beim Turnen junger Mädchen nicht gering zu achten haben, weshalb sie auch hier fast in jeder Lection ein Hauptrolle spielen. Alle hier zu behandelnden Turnübungen werden an sich schon auf Vermehrung der Kraft, der Gelenkigkeit und des ganzen Anstandes hinwirken und dadurch indirect zur Bildung eines schönen und anstandsvollen Ganges beitragen, der in der That eine wesentliche Zierde wohlgebildeter Formen genannt werden muß. Wenn wir aber hier mit besonderer Sorgfalt eine lange Reihe von Gangübungen behandeln, so soll dadurch, um mit den treffenden Worten des gewiegten Turnlehrers A. Spieß zu reden*), „die Fortentwickelung auch der Uebungen im Gehen durch die größere Fülle von Beziehungen gehoben werden, welche sie, bei einer geschickten Behandlung von Seiten des Lehrers, für die Schüler haben können. Leibesübungen, die bei häufiger Wiederholung, wie das gewöhnliche Gehen, leicht gewohnheitsmäßig werden, bedürfen, damit sie nicht willkürlicher Entartung wie jenes verfallen, immer wieder aufs Neue geistiger und vollbewußter Auffrischung. Die rechte Unterweisung erreicht darum bei jeder Wiederholung des schon Geübten nicht nur das bereits Errungene, sondern sie weitet vielmehr dieses zu größerem Umfange aus, sowohl in Erkennung der bei jeder Uebung bestimmbaren Thätigkeiten, als auch in kunstvollerer Ausübung derselben. Das Vermeiden aller nicht geordneten, unwillkürlichen Thätigkeiten in Haltung und Bewegung ist da so wichtig, als das Einhalten der geordneten und neben den vorzugsweise bei einer Darstellung beabsichtigten und darum hervortretenden Thätigkeiten, sollen allmälig auch die zur ganzen Leibesübung mitwirkenden bei- und untergeordneten Thätigkeiten mit mehr Strenge überwacht werden, so daß der Leib der Uebenden in seiner einigen Erscheinung den Ausdruck der Beherrschung in freier Kunst darbietet. Erst wenn durch so mannichfaltige Uebungen im Stehen und Gehen die vielen bestimmbaren Bewegungen und Haltungen unter die Herrschaft des Willens gesetzt sind und die Sinne der Uebenden geschärft worden durch die Anschauung der wechselvollen Darstellungen bei Andern und das Gefühl ihrer Rückwirkung auf den Uebenden selbst, erst dann kann auch mit Erfolg auf die Ausbildung eines kunstvollen Ganges bei den Einzelnen hingewirkt werden. Wenn auch der Gang

*) Turnbuch für Schulen. Zweiter Theil. Basel 1851. S. 271.

des Menschen durch das besondere Gemüthswesen eines jeden Einzelnen mitbestimmt, seine eigenthümliche Auszeichnung bewahren wird und nicht zu erwarten ist, daß diese gewöhnliche Bewegung auf ein gleiches Gesetz der Kunst und Schönheit eingeschränkt werden könne, so darf hingegen dennoch das erwartet werden, daß mit einer möglichst gleichmäßigen Turnbildung eine annähernde Ausgleichung auch dieser wesentlichen Bewegungsart bewirkt werden wird. Damit soll das Besondere und Eigenthümliche der natürlichen geistigen und leiblichen Anlage nicht verwischt und gegen Einförmigkeit vertauscht werden, keineswegs, sondern es sollen vielmehr die Störungen und Hemmungen, welche der Ausbildung eines freien Ganges bei den Einzelnen entgegenstehen, durch Anordnung turnerischer Erziehungsmittel auf Geist und Leib derselben möglichst gehoben werden. Insofern überhaupt durch den Turnunterricht auch veredelte Leibesbildung erzielt werden kann, wie dies offenbar bei Ausbildung einzelner einfacherer oder zusammengesetzterer Leibesübungen nachgewiesen werden kann, wird es wohl auch keinem Zweifel unterliegen, daß die Uebung eines gerechten Ganges im Besonderen nicht außerhalb des Zieles des Unterrichts liegt, so wenig als irgend eine andere Uebung im Hüpfen, Springen, Hangen und Schwingen. Es kommt auch hierbei darauf an, daß man sich seines Zweckes wohlbewußt, Unmögliches und Unerreichbares nicht beabsichtige, und vielmehr das Mögliche und Erreichbare allein im Auge behalte. Denen aber, die da erwarten, daß vom Turnplatze aus nur Schöngänger ausziehen sollten, müssen wir zu bedenken geben, wie nur die andauernde Absicht und Willensspannung einen schönen und guten Gang zur Gewohnheitsübung erheben können, vorausgesetzt, daß der Gänger selbst von einem auch in Leben und Sitte herrschenden Sinne und Gefühle für das Schöne geleitet wird, Bedingungen, welche die Turnschule allein nicht erfüllen kann, und wo eben das Leben, wenn es diese Forderung stellen will, zuvor erziehend miteinzugreifen hat. Würde man hingegen an die Forderer eines schönen Ganges die Frage richten, welchen Maßstab bei Beurtheilung des Ganges sie eigentlich anlegen, so würde man wohl einer eben so großen Verschiedenheit in Bestimmung desselben begegnen, als es verschiedene Gänger und Gangweisen giebt. Eine jede Leibesübung und somit auch das Gehen muß zunächst mit Bezug auf den Zweck, welchen sie verfolgt, gewerthet werden; insofern man nur bei dem Uebenden die innere Richtung seiner Thätigkeit auch äußerlich ent-

sprechend sich rein und frei ausgestaltet, ist die Uebung eine dem Zwecke angemessene, richtige und beziehungsweise zu diesem auch eine schöne Darstellung. Wie aber bei vielen Uebungen der Zweck zunächst nur auf Erreichung einer Vorstufe zu allgemeiner Ausbildung des Leibes gerichtet sein kann, so wird auch dieses weitere Ziel selber bei Anwendung aller erzieherischen Mittel, die der Turnplatz und das Leben darbieten, nur annähernd erreicht werden können, und man muß zufrieden sein, wenn der Turnunterricht die Wege bahnet und die Mittel darbietet, welche von Stufe zu Stufe zu höheren Graden der Vollendung in edler Leibeskunst hinführen. Mit Hinblick auf diese Betrachtungen dürfen wir wohl aussprechen, es werde auch der Turnplatz als die eigentliche Schule eines gerechten Ganges für die Jugend gelten, mit eben der Bedeutung, wie sie deren allgemeine, künstlerische und wissenschaftliche Bildungsstätte für den gerechten und schönen Wandel der Herzen und Gemüther sein soll."

Bei den gewöhnlichen Gangübungen wäre die Größe und Dauer der Schritte, sowie die Richtung des Ganges besonders zu beachten. Die Gangbewegung kann vor- und rückwärts, schräg vor- und rückwärts und nach den Seiten (mit kreuzenden Beinen) zur Ausführung kommen und die Richtung des Ganges in geraden oder Bogenlinien verfolgt werden. Was die Länge der Schritte betrifft, so wird diese von der Größe der Uebenden abhängen. Am angemessensten ist für einen ganzen Schritt die Annahme des Maßes von 2 Fußlängen der Uebenden, wobei die Entfernung von einer Ferse bis zur anderen gerechnet wird, da die Fußspitzen wegen der zu fordernden Auswärtsstellung keinen sicheren Anhalt gewähren. Die Verkleinerung des ganzen Schrittes (2 Fuß) würde eine Unterscheidung von Dreiviertel- ($1\frac{1}{2}$ Fuß), Halben- (1 Fuß), Viertel- ($\frac{1}{2}$ Fuß), und Achtel-Schritten zulässig machen. Von einer möglichen Vergrößerung des normalen Schrittmaßes ist bei Uebungen der Mädchen gänzlich abzusehen.

Der Lehrer läßt bei den hier eintretenden Uebungen gleichgroße oder ungleichgroße Schritte beim links oder rechts Fortschreiten darstellen. Außer den 5 Uebungsfällen mit gleichlangen Schritten ließen sich z. B. folgende Veränderungen vornehmen: links ganze und rechts immer $\frac{3}{4}$-, oder $\frac{1}{2}$-, oder $\frac{1}{4}$-, oder $\frac{1}{8}$-Schritte (oder umgekehrt); oder links immer halbe und rechts ganze, oder $\frac{3}{4}$-, $\frac{1}{4}$- u. s. w. Schritte, so daß sich aus der Verbindung von gleichlangen mit gleichlangen, und von

gleichlangen mit ungleichlangen Schritten schon mehr als 20 Uebungsfälle ergeben würden. Weitere Verbindungen könnten noch so gestaltet werden, daß beim links und rechts Ausschreiten der Reihenfolge nach ganze mit halben, oder halb mit Achtelschritten abwechselten; z. B. 2 ganze, 2 halbe, 2 ganze, 2 Viertel-, 2 ganze, 2 Achtel-Schritte u. dgl. m.

Wenn es nicht ausdrücklich anders bestimmt wird, so erfolgt auf Marsch! jedesmal der erste Schritt mit links Ausschreiten.

Für die Dauer der Schritte hat man das gewöhnliche Zeitmaß der Uhr zu Grunde gelegt und $^2/_3$ Secunden für einen mäßigen Schritt angenommen, so daß in 1 Minute 80 Schritte oder Langsamschritte ausgeführt werden können, während bei Schnellschritten 160 Schritte auf die Minute kommen. In der Ausführung der Langsam- und Schnellschritte sind noch verschiedene Grade der Schnelligkeit unterscheidbar, indem z. B. mit Bezug auf die mäßige Schrittzeit 100, 120, 130, 150, 160 Schnellschritte, oder 80, 70, 60, 50 Langsamschritte auf eine Minute gerechnet werden können. Wenn der Lehrer die Schrittzeit auch nicht immer genau nach dem Metronom bestimmt, so wird er doch mit Zugrundelegung des regelmäßigen schnelleren oder langsameren Wechsels beim rechts oder links Niedertreten die für den Unterricht nöthige Zeiteintheilung der Schritte bald ausfindig machen und durch Zählen den Wechsel von Langsam- und Schnellschritten unterstützen. Es wird kaum vieler Uebungen bedürfen, um die Schülerinnen an die verschiedenen Wechsel eines taktmäßigen Gehens zu gewöhnen und diesen selbst ein sicheres Taktgefühl beizubringen. Zur Uebung lasse der Lehrer das Gehen so ausführen, daß z. B. auf alle linken Schritte 1 Zeit und auf alle rechten 2 oder 3 Zeiten gerechnet werden, oder so, daß 4 Schnellschritte in 2 Zeiten mit 2 Langsamschritten gleichfalls in 2 Zeiten in Wechsel treten u. dgl. m. Wird noch weiter geordnet, daß neben den verschiedenen Zeitmaßen der Schritte auch die Längenmaße verschieden gestaltet und verbunden werden, so daß z. B. die Schnellschritte mit halben, die Langsamschritte mit ganzen Schritten erfolgen, so bietet sich Gelegenheit zu einer nicht unbedeutenden Vervielfältigung des Uebungsstoffes, von dem der Lehrer je nach Bedürfniß und Zeit Gebrauch zu machen hat.

Durch eine schon oben erwähnte hörbare Ausführung einzelner Schritte mit Stampfen in gleichmäßiger Wiederkehr werden die Zeitverhältnisse der Gangübungen unter eine bestimmte Ordnung gebracht,

womit zugleich die Wechselgleichheit (Rhythmus) der Bewegungen angebahnt wird. Das Rhythmische gewährt namentlich den gemeinschaftlich ausgeführten Leibesübungen die rechte Einheit und die erwünschte Belebung. Die stärkere oder schwächere Betonung immer der linken oder rechten Schritte, oder des ersten von 3 oder 4 Schritten mag bei diesen ersten Gangübungen die rhythmische Ausführung verschiedener Leibesübungen vorbereiten. Die unter dem Namen Schulschritt oben aufgeführte Gangübung, wobei es auf eine zeitweilige Stellung auf einem Beine ankommt, lasse der Lehrer mit gewöhnlichen Schritten in verschiedener Zeiteintheilung abwechseln; z. B. links einbeinige Stellung in 3 Zeiten und rechts 1 Schritt in einer Zeit; oder links einbeinige Stellung in 3 Zeiten und in der 4. Zeit 2 Schritte rechts, links, worauf einbeinige Stellung rechts in 3 Zeiten mit den Schritten links und rechts in 1 Zeit wechselt u. s. w.

3) Der Vor- und Nachstellgang, wobei die Schülerinnen angehalten werden, auf die erste Zeit aus der Grundstellung den linken Fuß auf eine ganze Schrittlänge vorzustellen, während in der 2. Zeit der rechte Fuß zur Grundstellung wieder nachfolgt. Es kann dieses Vor- und Nachstellen so geordnet werden, daß immer der linke Fuß, oder immer der rechte, oder abwechselnd der linke und rechte, oder 3 Mal der linke und 3 Mal der rechte Fuß vorstellt u. s. w. Wie vorwärts, so ist diese Schrittweise auch rückwärts und seitwärts links oder rechts zu üben. Was beim Grundgang in Betreff der Zeitdauer und Größe der Schritte bemerkt wurde, wird der Lehrer auch hier anzuwenden wissen.

4) Mit dem Vorstellgange werden alsbald folgende Armübungen verbunden:

a) bei jedem Vorstellen gehen die Arme aus der Verschränkung oder dem Hüftstütz in die senkrechte Streckhalte (Fig. 9) oder zum Abhange an beiden Seiten des Leibes, während beim Nachstellen Verschränkung oder Hüftstütz wieder eingenommen wird;

b) in ähnlicher Weise wechseln die zum Abhang an den Seiten ausgestreckten Arme mit der Waghalte seitwärts (Fig. 8), wobei die Arme so hoch gehoben werden, daß sie mit dem senkrecht stehenden Leibe einen rechten Winkel bilden; in gleicher Weise auch Waghalte nach vorn, wobei die inneren Handflächen einander zugekehrt sind;

c) mit Waghalte der Arme vorwärts wechselt die seitwärts, wobei



Fig. 8.



Fig. 9.

die gestreckten Arme in wagerechter Ebene vor- und rückwärts geschwungen werden. Dieses Rückschwingen der Arme (Wagschweben), soweit es die Achselgelenke gestatten, ist auch unter dem Namen Schulterprobe bekannt. Der Oberarm wird gehoben hauptsächlich durch den Deltamuskel (Musculus deltoideus), einen starken dreieckigen Muskel, der über dem Schulterblatt liegt. Bei der Waghalte nach vorn wirken der Schlüsselbeintheil des Brustmuskels (M. pectoralis major) und der Hakenmuskel (M. coracobrachialis) mit. Die Schulterprobe rückwärts setzt vornehmlich den Ober- und Untergrätenmuskel (M. supraspinatus) und (infraspinatus) in Thätigkeit, während bei mehr gesenktem Arme (wie später beim sogenannten Mantel) der kleine runde Armmuskel(M. teres minor) und bei abgestrecktem Arme in der Rückbewegung desselben der breite Rückenmuskel (M. latissimus dorsi) in Gebrauch kommen.

5) Gehen mit Niederhüpfen. Durch ein Beugen und Strecken des linken Fußes wird ein leichtes Aufschnellen des ganzen Körpers bewerkstelligt, worauf ein Niederhüpfen auf Zehen und Ballen des rechten Fußes folgt. Dieses Niederhüpfen kann immer der rechte oder im-

mer der linke Fuß übernehmen, während der andere in gewöhnlicher Weise weiterschreitet. Als Armübung füge man den Wechsel vom Hüftstütz und Händeklappen in der Weise hinzu, daß bei jedem Hupf die Hände zusammenschlagen.

6) Den Grundgang lasse man in der Weise üben, daß immer der rechte oder linke Fuß oder auch beide nur mit den Fersen und Ballen auftreten. (Fersen- und Ballengang, gesteigert: Hacken- und Zehengang). Es wechseln z. B. zwei Schritte Ballengang mit zwei Schritten Fersengang u. s. w. Mit diesen Gangarten verbinde man das Armschwenken, ein Hin- und Herschwingen der gestreckten Arme im Halbkreise. Auf einen Schritt schwinge man z. B. die an den Seiten herabhängenden Arme nach vorn und auf den zweiten Schritt nach hinten und so fort. Dieses Armschwenken kann auch vor- und rückwärts im Halbkreis geschehen, wenn die Arme zur senkrechten Haltung an beiden Seiten des Kopfes aufwärts gehalten werden.

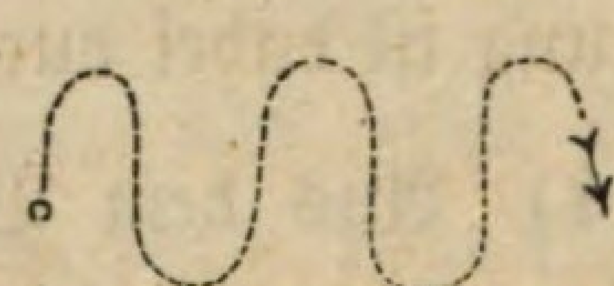
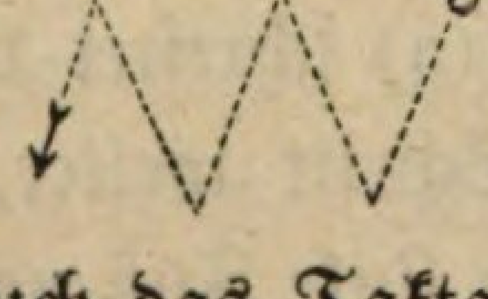
2.

1) Körperwendungen. Bei der ersten Aufstellung befanden sich die Schülerinnen in Stirnstellung. Sie sollen sich nun auch in anderer Weise durch Drehung des Körpers um seine Längenaxe umstellen lernen. Zu diesem Zwecke macht ihnen der Lehrer bemerklich: wie sie sich in der Mitte eines Kreises stehend zu denken haben, der in vier gleiche Theile zerlegt wird. Dreht sich die Schülerin am Ort so, daß ihr Gesicht dabei einen Viertelkreis durchmißt, so wird eine solche Drehung als Viertelwendung bezeichnet, so daß nach vier Drehungen links oder rechts um der ganze Kreis durchmessen wäre.

Die Drehung geschieht nach rechts auf der rechten, nach links auf der linken Ferse. Nach den Viertelwendungen werden auch die halben, dreiviertel- und ganzen Wendungen, zuletzt auch die Achtelwendungen geübt. Aus der Stirnstellung wird die Reihe durch Viertelwendung rechts oder links um in Flankenstellung umgesetzt, bei welcher Uebung die Schülerinnen etwas weiter auseinander zu stellen sind. Am häufigsten kommen beim Turnunterrichte die halben und Viertel-Wendungen vor. Der Lehrer richte den Befehl so ein, daß durch „rechts!“ oder „links!“ den Schülerinnen die Richtung der Wendung angekündigt wird, während diese selbst erst auf „um!“ erfolgt. Die halben

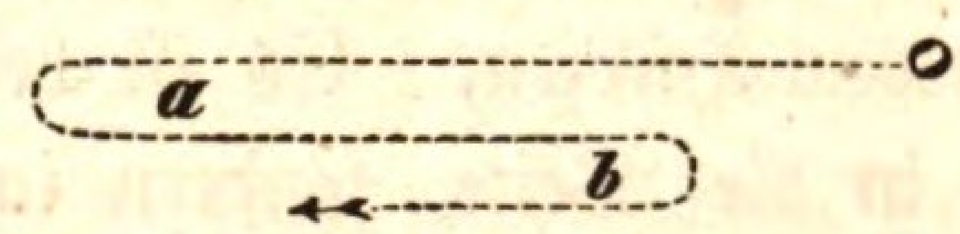
Wendungen kündigt man durch den Befehl „rechts oder links um“ — an, während die Wendung erst mit „kehrt!“ geschieht. Sonst wird angekündigt: Achtel=, Dreiviertel=, ganze Wendung rechts (oder links) um!

2) Hopsergang. Aus dem Grundgange wird der Hopsergang so entwickelt, daß die Schülerinnen nach jedem Schritte den Körper mit dem auftretenden Fuße leicht in die Höhe schnellen, so daß der Schritt auf den schweren, der Hupf auf den leichten Taktheil kommt, wie im ³/₈ Takt ♩ ♪, oder wie ♪. 𝅘𝅥𝅯 Es entsteht auf diese Weise eine Verbindung des Gehens mit dem Hüpfen. Es ist bei dem Hopsen darauf zu sehen, daß es nicht in die Weite, sondern in die Höhe geschieht. Beim Gehen theile man den Hopsergang zuerst jedem linken, dann jedem rechten Schritte zu, während später das Hopsern bei allen Schritten, oder beim 3., 4. u. s. w. eintreten kann. Das Hopsen kann mit Händeklappen begleitet werden.

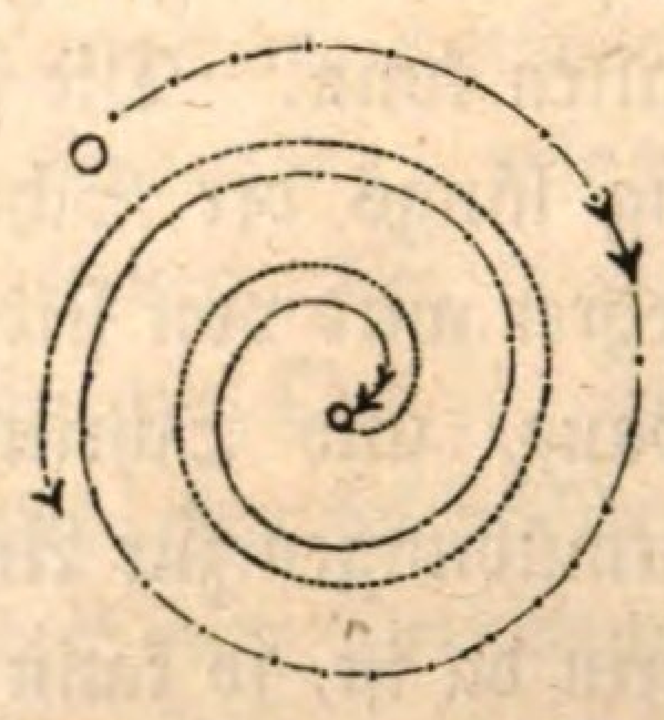
3) Umzug und Gegenzug. Die Reihe steht in Stirn und wird durch „rechts um!“ in Flanke umgesetzt. Darauf wird Taktgang von Ort geboten, worauf die Schülerinnen auf Marsch! mit dem linken Fuße den Gang beginnen, der durch links Stampfen seine Regelung erhalten kann. Die Führerin der Reihe wird angehalten, sich beim Umzug längs der Schranken des Uebungsraumes fortzubewegen. Der Lehrer wird von selbst finden, wie bei diesem Umzug die schon geübten Gang= und Schrittweisen auch in Verbindung mit den dagewesenen Armübungen zur Anwendung kommen. Wenn keine geschickte Zugführerin da ist, so kann der Lehrer sich selbst an die Spitze der Reihe stellen, und das Ziehen der Reihe in beliebigen Ganglinien ordnen, von denen hier das Ziehen in einer Kreislinie oder in zwei zur Achte verbundenen Kreislinien.  Das Schlängeln:  das Ziehen im Zickzack:  anzuführen wären. Mit dem Umziehen lasse der Lehrer auch das Taktgehen am Ort wechseln, wobei die Schülerinnen mit Scheingang dieselbe Bewegung wie beim Gehen machen, ohne von der Stelle zu kommen. Beim Haltmachen, das auf ein

Niedertreten links geschieht und mit einem Stampfen zu verbinden ist, richte der Lehrer den Befehl „Halt!" stets so ein, daß er auf einen rechten Tritt erfolgt.

Der Gegenzug ist eine Fortbewegung längs der ziehenden Reihe, wobei die Führerin die Bewegung bestimmt. Ist z. B. die Reihe im Ziehen in gerader Linie begriffen, so befiehlt der Lehrer Gegenzug „links um!", worauf die Erste halbe Wendung links um macht und dicht an der Reihe weiterzieht (a). Nach dem Weiterziehen kann der Führerin wieder Gegenzug „rechts um!" geboten werden, worauf sie mit halber Wendung rechts um das Gegenziehen fortsetzt (b).



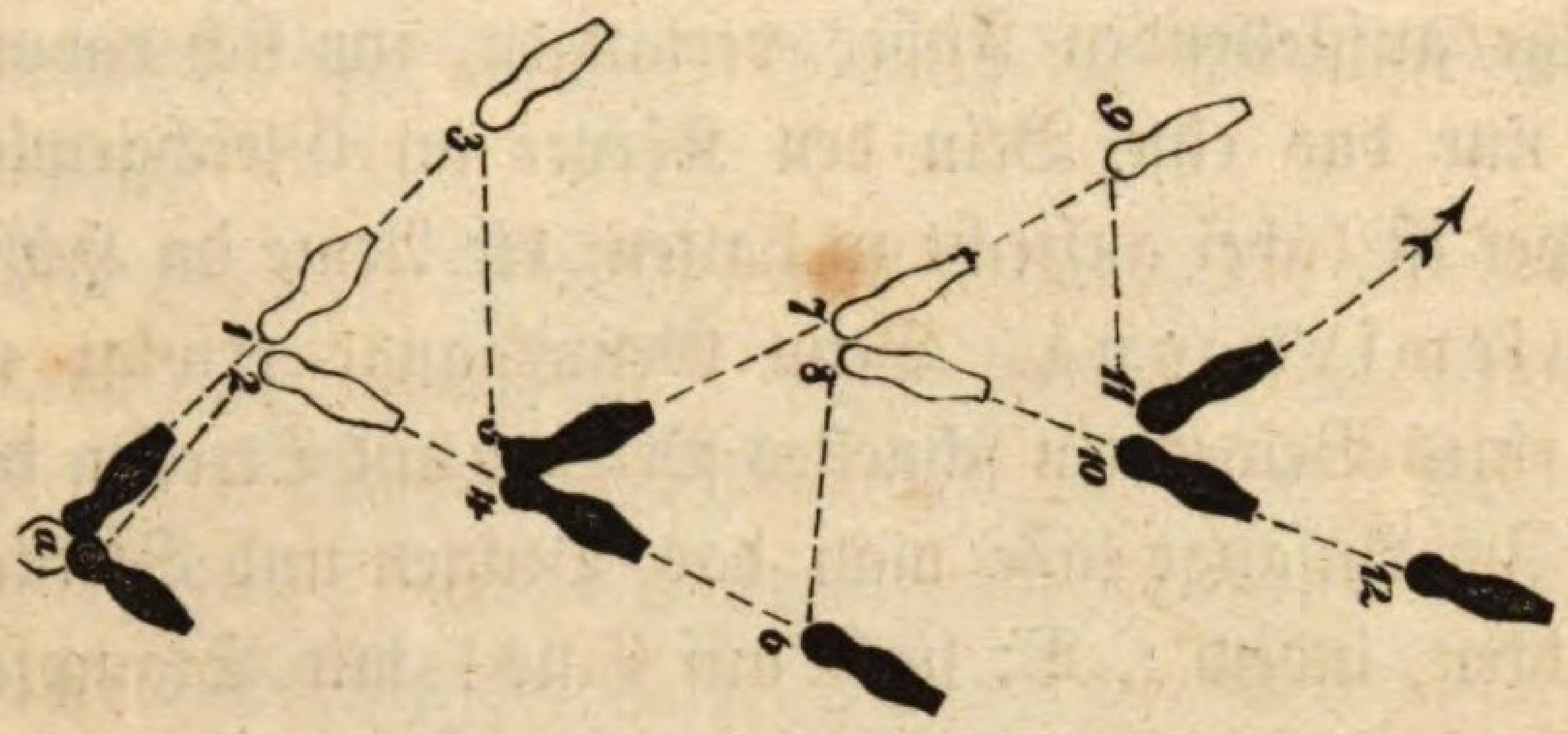
Das Gegenziehen der Reihe kann ebenso beim Gehen in gerader, wie in bogenförmiger Linie zur Anwendung kommen. Ist das Gegenziehen in einer Kreis- oder Schlängellinie von den Schülerinnen begriffen und geübt, so folge der Gegenzug in der Schneckenlinie. Die Reihe wird vom Lehrer oder von der Führerin in einer weiten Bogenlinie rechts um geführt, welche in Schneckenwindung nach der Mitte zu immer kleiner wird. Sind mehrere der sich immer verjüngenden Schneckenwindungen durchzogen, so erfolgt der Befehl Gegenzug links um! worauf die Erste und nach ihr die Uebrigen das Gegenziehen in immer größer werdenden Schneckenlinien vollführen.



Ebenso kann der Einzug in die Schnecke mit links um und der Gegenzug zum Herausziehen mit rechts um erfolgen. Im Anfange sind nur wenig Schneckenwindungen zu durchziehen, da die Schülerinnen erst durch einige Uebung dazu gelangen, den Gegenzug in der Schneckenlinie vollständig und ohne Verwirrung auszuführen. Die Ordnung ist dabei durch Takttreten aufrecht zu erhalten.

4) Aus dem Vorstellgange entwickelt sich die Schrittweise des Kibitzganges, die zunächst mit 3 Schritten in gleichen Zeiten dargestellt wird. Aus der Grundstellung (a) schreitet der linke Fuß auf Eins! schräg vorwärts links um einen Schritt weiter, auf Zwei! stellt der rechte Fuß nach, auf Drei! thut der linke Fuß noch einen Schritt schräg vorwärts links. Damit ist ein Geschritt nach links vollendet, worauf der rechte Fuß nach rechts schräg vorwärts ausschreitet und das Geschritt

ebenso wie nach links in 3 Zeiten wiederholt wird. (Das rechte Geschritt ist hier schwarz ausgefüllt.)



Man lasse bald den 1., 2. oder 3. Schritt des Kibitzganges mit Stampfen ausführen.

5) Gehen mit Zwischentritten. Beim Grundgange lasse man zwischen jeden Schritt einen Zwischentritt einfügen, indem der weiterschreitende Fuß vor dem eigentlichen Niederstellen einmal leicht auf den Boden auftritt; ebenso auch Gehen mit 2 und 3 Zwischentritten, was sich auch beim Vorstell- und Kibitzgange anwenden läßt.

6) Mit dem Kibitzgange werde Armkreisen verbunden, indem beim Ausschreiten links der gestreckte rechte Arm vorwärts zur Streckhalte neben dem Kopfe erhoben und rückwärts herab wieder gesenkt wird, so daß mit dem 3. Schritte der Kreis vollendet ist. Beim rechten Geschritt folgt Armkreisen links.

3.

1) Die vier Schrittstellungen. Aus den vier Stellungen (1, 1) werden die Schrittstellungen entwickelt, indem auf Eins! der rechte Fuß im Bogen mit schnellem Schwung vor den linken Fuß auf Schrittlänge so vorgestellt wird, daß die ganze Last des Körpers vom rechten Beine getragen wird, während das gestreckte linke Bein nur mit der Fußspitze den Boden berührt; auf Zwei! schwingt das rechte Bein im Bogen einen Schritt hinter das linke Bein, dessen Ferse vom Boden zu erheben ist, während auch das rechte Bein wieder den Körper trägt. Auf Drei! geht in gleicher Weise das linke Bein einen Schritt hinter das rechte und dient nun zum Träger des Körpers, während das gestreckte rechte Bein den Boden nur mit der Fußspitze berührt; auf Vier! geht das linke Bein einen Schritt vor das rechte Bein, worauf die Grundstellung wieder eingenommen wird. Auf diese Weise übernimmt

jedes Bein ein Mal durch Vor- und Rückwärtsstellen das Gewicht des Körpers und der Lehrer kann dann und wann ein Erheben des blos mit der Spitze aufstellenden Fußes verlangen, um sich davon zu überzeugen, daß nur das eine Bein den Körper im Gleichgewicht erhält. Der Oberkörper ist dabei aufrecht zu halten, die Arme im Hüftstütz.

2) Kniewippgang. Beim Grundgange erfolgt mit jedem Niederstellen eines Beines ein schnelles Beugen und Strecken des Kniees. (Fig. 30.) Im Anfange lasse man das Beugen und Strecken in zwei Zeiten ausführen, indem z. B. links auf Eins! mit Stampfen ausgeschritten wird, worauf in den beiden folgenden Zeiten Beugen und Strecken des linken Kniees erfolgt; dann ebenso rechts. Das Kniewippen werde auch mit dem Vorstellgange vor- und seitwärts verbunden. Das standfreie Bein ist gestreckt vor- oder rückwärts zu halten.

3) Der Kibitzgang wird in drei Zeiten immer nach links ausgeführt, während nach rechts nur ein gewöhnlicher Schritt folgt. Dann auch umgekehrt rechts Kibitzgang, links Weiterschreiten. Dieser eine Schritt rechts oder links kann mit Stampfen, Niederhüpfen oder Hopsergang ausgeführt werden. Von Armübungen läßt sich das Armanziehen und Ausstrecken zum Stoß mit dieser Uebung verbinden. Das Armanziehen oder Beugen der Arme (Fig. 10.) kann geschehen, wenn dieselben gestreckt am Leibe herabhängen, oder wenn sie zur Waghalte vor- oder seitwärts, oder zur Senkelhalte nach oben ausgestreckt sind. Eine von diesen Armhalten ist zu wählen und die Uebung so anzuordnen, daß die Arme während des Kibitzganges gebeugt, mit dem einem Schritte aber jedesmal ausgestreckt werden. Dieses Beugen des Armes geschieht durch die auf der vorderen Fläche des Oberarmes gelegenen Muskeln, durch den zweiköpfigen (M. biceps) und durch den inneren Armmuskel (M. brachialis internus). Das Strecken des Vorderarmes bewirkt der an der hinteren Seite des Armes liegende dreiköpfige Armmuskel



Fig. 10.

(M. triceps brachii), der mit seinen Köpfen vom Schulterblatt und den oberen Seiten des Oberarmes entspringt. Unterstützung leistet dabei der Knorrenmuskel oder der kleine Strecker des Vorderarmes (M. anconaeus quartus.)

4) Die ganze Wendung rechts oder links um wird mit vier Schritten am Ort so ausgeführt, daß nach links der linke, nach rechts der rechte Fuß mit Stampfen beginnt und bei jedem Schritte eine Viertelwendung geschieht. Dabei können auch alle linken, oder alle rechten, oder auch alle 4 Schritte mit Niederhüpfen und Hopsen verbunden sein.

5) Mit den vier Schrittstellungen (3, 1) werden folgende Handübungen verbunden und mit Armheben zur Waghalte nach den Seiten ausgeführt:

a) Das Handbeugen und Strecken. Die Finger sind ausgestreckt und die äußere Handfläche liegt nach oben (Risthalte). In dieser Haltung beugt die Hand nach unten und oben, nach links und rechts. Dem Beugen folgt stets das Strecken. In gleicher Weise folgt das Beugen im Handgelenk in der Speichhalte (wobei der Daumen nach oben liegt), in der Kammhalte (Hohlfläche oben) und in der Ellhalte (Kleinfinger oben).

b) Das Handkreiseln (Fig. 8a S. 197), ein schnelles Uebergehen aus dem Handbeugen nach unten links, links, oben, rechts u. s. w., so daß die gestreckte Hand einen Kegel beschreibt, dessen Spitze im Handgelenke liegt, auch das Handschlagen gehört hierher, wobei die Hand im Halbkreis einen Schlag von links nach rechts, oder umgekehrt ausführt.

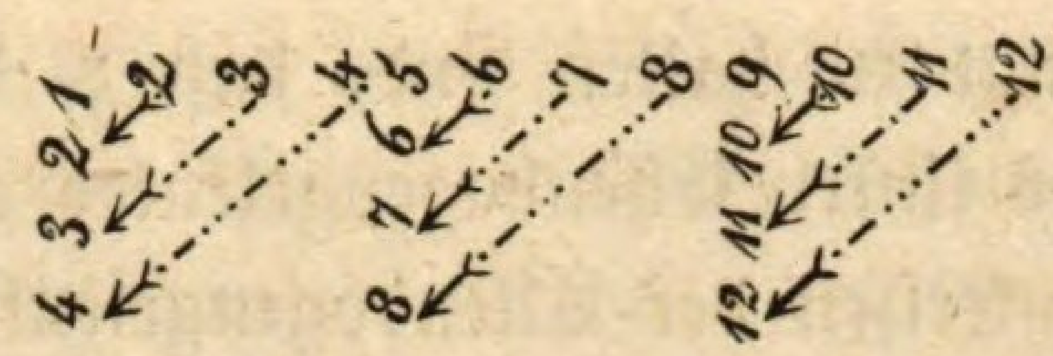
c) Fingerübungen; z. B. das Beugen der Finger zur Faust, wechselnd mit Fingergrätschen, wobei sich die Finger durch Ausstrecken soweit als möglich von einander entfernen. Die Uebung der Beuge- und Streckthätigkeit der Finger ist namentlich bei jungen Mädchen nicht unbeachtet zu lassen, da bei den meisten weiblichen Arbeiten den Händen und Fingern nicht unbedeutende Functionen zugetheilt werden. Man will besonders bemerkt haben, daß im gewöhnlichen Leben die Streckmuskeln der Finger im Verhältniß zu den Beugemuskeln nicht gleichmäßig entwickelt werden, so daß sich sogar eine Störung des natürlichen Verhältnisses in mancherlei pathologischen Zuständen, z. B. im Fingerkrampf u. s. w. kund gäbe. Der Lehrer wird die Hand- und Fingerübungen nicht alle in einer Stellung vornehmen lassen, sondern mit den vier Schrittstellungen wechseln. Beim Handbeugen kommen in Be-

tracht: der Handbeuger an der Speichenseite (M. flexor carpi radialis) und an der Ellenbogenseite (M. c. f. ulnaris) und beim Strecken: der Handstrecker an der Speichenseite (M. extensor carpi radialis longus et brevis) und an der Ellenbogenseite (M. e. c. ulnaris). Das Fingerbeugen geschieht durch die Beuger der Finger (M. flexores digitorum) und das Gegentheil durch den gemeinschaftlichen Fingerstrecker (M. extensor digitorum communis). Bemerkenswerth ist der nur beim Menschen vorkommende Strecker des Zeigefingers (M. indicator).

6) Der Kibitzgang wird in drei Zeiten beim Umzug der Reihe nach links und rechts so ausgeführt, daß bald der 1., 2. oder 3. Schritt, oder der 1. und 3., oder der 2. und 3., oder der 1. und 2. mit Niederhüpfen, Hopsergang oder Kniewippgang ausgeführt werden. Die Hände sind im Hüftstütz und können beim Niederhüpfen, Hopsen, Kniewippen ein schnelles Zusammenklappen folgen lassen.

4.

1) Ordnungsübung: das Aufreihen. Bei den Uebungen in den 3 ersten Lectionen standen die Schülerinnen in einer Reihe hinter oder neben einander. Diese Stellung in „Linie" wird nun im Laufe der Uebungen umgestaltet und die Schülerinnen sollen daran gewöhnt werden, auch bei einem mannigfaltigen Wechsel ihre geordnete Stellung im Ganzen schnell einzunehmen und wieder zu verlassen. Bei Beschreibung dieser Ordnungsübungen soll immer eine Anzahl von 12 Schülerinnen angenommen werden. Es möge hier zunächst die Umwandlung der Aufstellung in Linie in die der „Säule" vorgenommen werden. Aus Stirnstellung setzt sich die Reihe mit „rechts um" in Flankenstellung um, worauf der Befehl gegeben wird, daß sich die Abtheilung zu Zweierreihen links ordnen solle. Auf Eins! stellt sich darum die Zweite der Reihe mit einem Schritt an die linke Seite der Ersten, auf Zwei! die Vierte an die linke Seite der Dritten, auf Drei! die Sechste neben die Fünfte u. s. w., so daß mit Sechs! die Umsetzung zur Säule mit Zweierreihen geschehen ist. Dann folgt nach dem Aufreihen der Befehl zum Einreihen, wobei die Zweien auf Marsch! rechts um sich drehen und mit einem Schritte sich wieder in die Reihe stellen. In gleicher Weise erfolgt nun das Aufreihen zu Dreien, Vieren und Sechsen, sowohl links als rechts.



Ist das Aufreihen erst einzeln geübt, so werde es nun in bestimmter Zeit verlangt, z. B. das Aufreihen zu Vieren links in 3 Zeiten, indem auf Marsch! sämmtliche Nummern mit Ausnahme der 1., 5. und 9. mit links Stampfen ihre Aufreihung beginnen. Nach dem Aufreihen übe man die Schülerinnen immer die erste Aufstellung wieder einzunehmen. Nach erlangter Sicherheit in dieser Ordnungsübung am Ort werde sie auch im Gehen von Ort in der Umzugslinie vorgenommen.

2) Der Kibitzschritt wird in zwei Zeiten ausgeführt, indem man die beiden ersten Schritte auf eine Zeit folgen läßt. Dabei kann: a) der 1. oder 3. Schritt mit Stampfen, b) der 3. Schritt mit Niederhüpfen oder Kniewippen verbunden werden. Mit dem Niederhüpfen lasse man das Armstrecken nach oben oder unten oder seitwärts verbinden, indem bei den übrigen Schritten die Arme (3, 3) gebeugt angezogen werden.

3) Der Schlaggang wird beim gewöhnlichen Gehen so ausgeführt, daß mit dem auftretenden Beine (das gestreckt und mit abwärts gesenkter Fußspitze zu halten ist) ein kräftiger Schlag mit der ganzen Fußsohle auf den Boden geschieht. Mit dem Kniewippgange (3, 2) läßt sich diese Uebung leicht so verbinden, daß das eine Bein gleichzeitig mit dem Kniewippen des andern den Schlag ausführt.

4) Mit dem Kibitzgange in 3 Zeiten sind folgende Armübungen zu verbinden:

a) Das Trichterkreisen (Fig. 8b S. 197) wird aus der Waghalte der seitwärts gestreckten Arme folgen und im Gegensatze zu dem Armkreisen darin bestehen, daß die Hände einen möglichst kleinen Kreis beschreiben, die Arme dabei also um die Oberfläche eines Kegels gehen, dessen Spitze im Schultergelenke liegt. Die Uebung kann so geordnet werden, daß bei dem Geschritt links auf jeden Schritt einmal Trichterkreisen kommt, während beim Geschritt rechts die Arme im Hüftstütz bleiben. Das Trichterkreisen geschieht auch mit aufwärts gestreckten Armen.

b) Das Unterarmkreisen, wobei beide Arme vor dem Leibe

rechtwinkelig so gebeugt zu halten sind, daß z. B. die rechte geballte Hand in der Nähe des linken Ellenbogengelenkes gehalten wird, worauf ein schwunghaftes Umkreisen der Ellenbogengelenke ohne Mitbetheiligung der Oberarme erfolgt.

5) Gehen mit Dauerstehen. Die Schülerinnen verschränken die Arme auf dem Rücken und gehen auf Marsch! zur einbeinigen Stellung auf dem linken Fuße, während das rechte Bein etwas nach rückwärts mit abgesenkter Fußspitze zu halten ist. Nach längerer vom Lehrer zu bestimmenden Zeit erfolgt der Wechsel zur Stellung auf dem rechten Bein, wobei die Arme aus der Verschränkung zur Waghalte seitwärts zu strecken sind. So im Wechsel fort. Der Oberkörper ist mögligst senkrecht zu halten.

6) Hinkgang. Nach einem Linksstampfen folgen 2 Hüpfe auf dem Ballen des linken Fußes, dann dasselbe rechts. Später sind 3, 4 und mehr Hinkhüpfe von einem Beine auszuführen und die Schülerinnen anzuhalten, daß das Hinkhüpfen in der gewöhnlichen Zeit des Taktgehens erfolgt.

Wenn es schon bei den ersten Unterrichtsstunden darauf ankam, die Ausführung der Leibesübungen in bestimmter Zeit und zuweilen in einem fest ausgeprägten Takte von den Schülerinnen zu fordern, so werden wir ferner immer mehr das Rhythmische der Turnübungen beim Unterrichte junger Mädchen als ein wesentliches Bildungsmittel betrachten und ebenso zur Regelung als zur Belebung ihrer Bewegungen dienen lassen. Zu diesem Zwecke ziehen wir auch den Gesang in das Bereich des Turnunterrichtes. Durch den genialen Turnlehrer A. Spieß ist mit einer vollständigen Umgestaltung des Turnunterrichtes auch der Gesang in unmittelbare Verbindung mit den Turnübungen gebracht worden. Wir wollen hierbei die Behauptung des englischen Arztes Dr. Rush „daß das Singen für die Erziehung, besonders junger Mädchen sehr wichtig sei, indem es vor vielen körperlichen Uebeln, namentlich Brustkrankheiten bewahre"*) nicht weiter erörtern und nur

*) Die allgemeinen Wirkungen der Stimmübungen nicht blos auf eine Kräftigung der Athemorgane, sondern auch auf Förderung des bildenden Lebens überhaupt,
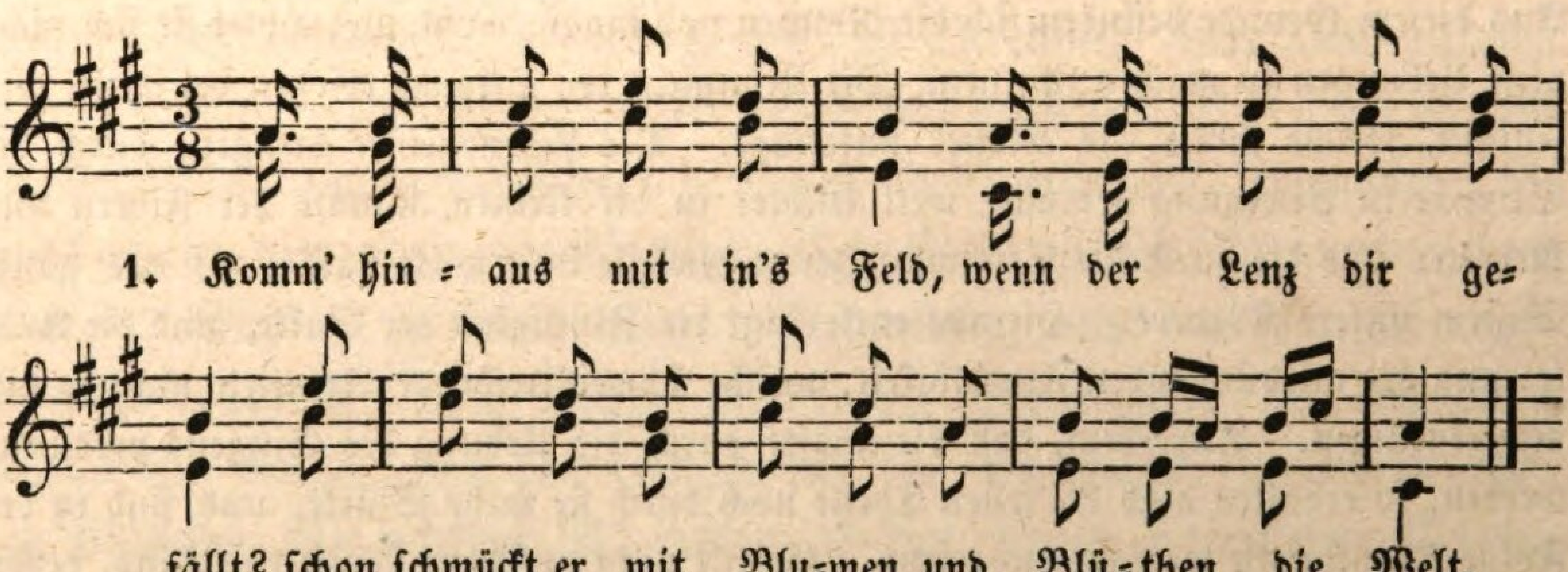
das Ordnende und Belebende des Gesanges für unsern Zweck im Auge behalten, indem wir die Frei- und Gemeinübungen der Schülerinnen nach dem Takte des Gesanges ausführen lassen. Schon der einfache

---

sind schon von älteren Aerzten gerühmt worden. Wir lesen z. B. in dem Werke des berühmten französischen Arztes Tissot: „Medicinische und chirurgische Gymnastik. Leipzig, 1782, S. 69. „Ein anderer Beweis der Kraft der Stimme und des Redens ist dieser, daß das weibliche Geschlecht wahrscheinlicher Weise deswegen anderer Uebungen weit weniger nöthig hat, weil es einen starken Gebrauch von dieser macht. Da die Natur es gegen die Eindrücke angenehmer Empfindungen reizbarer gemacht, und ihm weit mehr Fröhlichkeit geschenkt hat; so muß es aus diesem Grunde mehr plaudern und dieses viele Geplauder wird ihm eine Art von Uebung, welche den Bedürfnissen desselben angemessen ist. Hieraus läßt sich folgern, daß die Uebungen der Stimme bisweilen die Stelle der Bewegung des Körpers vertreten können. Die Alten empfahlen die Uebung der Stimme denen sehr, welche von einer Schwäche, besonders der Füße, verhindert wurden, zu arbeiten, oder sich andere Bewegungen zu machen." „Es ist erstaunend, sagt Plutarch, wie nützlich die tägliche Uebung des Redens nicht blos zur Gesundheit, sondern sogar zur Erhaltung der Stärke ist; zwar nicht jener, welche den Kämpfer in öffentlichen Spielen ausmacht, sondern der Kraft und eigentlichen Stärke der vornehmsten Eingeweide des Körpers, von welcher Wiederherstellung der Gesundheit vornehmlich abhängt." Und Seite 75 heißt es weiter: „Das Singen setzt ebenfalls die Muskeln des Mundes und der nahe gelegenen Theile in Bewegung; und durch die öftere Zusammenziehung, welche sich in diesen Theilen ereignet, wird die Absonderung der Säfte und ihr Umlauf weit besser bewirkt. Die Bewegung der Stimme hat auf die innersten Theile des Körpers einen Einfluß, sie setzt alle Lebensgeister nicht blos in Absicht auf die äußeren Theile, wie es das Reiben zu thun pflegt, sondern auch in Absicht auf die entferntesten Eingeweide in Thätigkeit. Aus diesem Grunde befinden sich die Nonnen vollständig wohl, ungeachtet sie sich nicht viele Uebungen zu machen scheinen. Die Uebungen der Stimme ersetzen bei ihnen diejenigen, welche ihnen das Kloster untersagt. Die Lebensgeister dringen, durch die Stimme in Bewegung gebracht, weit leichter in die kleinen Kanäle der Fibern und Nerven; und die durch die Stimmwerkzeuge bewegte Luft wirkt stärker auf das ganze System unsers Körpers. Hieraus entspringt die Flüssigkeit der Säfte, und die Ausleerung der ausdünstenden Feuchtigkeit, welche schweißtreibende Arzneien nicht so gut bewerkstelligen. Außerdem, daß die Säfte durch die Uebung des Singens verdünnt werden, so erhalten auch die festen Theile noch durch sie mehr Stärke, und sind in der Folge Krankheiten weniger ausgesetzt. Erhält nicht auf diese Weise das Kind, dessen Athem man nach seinem Singen und Reden abmessen kann, in seiner Brust eine Stärke, wodurch diese Höhle geschickter gemacht wird, ihre zum Leben nöthigen Verrichtungen zu vollbringen? Könnte man nicht aus alle dem schließen, daß die Uebung des Singens ein wahres Mittel sei, der schwächlichen Brust junger Personen, deren Lungen sehr schwach sind, mehr Stärke zu geben?"

Umzug der Reihe mit Taktgehen wird belebt, wenn die Schülerinnen dabei ein munteres frohes Lied anstimmen. Dann sind aber viele unserer Mädchen-Turnübungen, namentlich die Schrittweisen im $^3/_4$ und $^6/_8$ Takt geeignet, von solchen Liedern begleitet zu werden, deren Melodie den gleichen Rhythmus der Leibesübung ausprägt. Zu diesem Zwecke bedarf man keineswegs eigener Turnlieder, welche etwa den Werth des Turnens, oder die Schönheit einzelner Turnübungen, oder die besonderen Turnertugenden u. s. w. besingen. Der Turnlehrer benutze für seinen Zweck die Lieder, welche die Schülerinnen aus der Schule mitbringen und die sich durch ihr rhythmisches Gepräge auszeichnen. Es sind hier einige geeignete Lieder aufgeführt, wobei zugleich auf deren Verwendung beim Turnunterrichte im Besonderen hingewiesen ist. Wünschenswerth bleibt es, daß der Turnlehrer so viel Gesangsfertigkeit besitzt, um gleich beim Turnunterrichte den Schülerinnen einfache Lieder einüben zu können. Durch Vor- und Nachsprechen des Textes, wie durch Vor- und Nachsingen der Melodie, müssen die Schülerinnen diese Lieder sich so fest einprägen, daß sie dieselben sofort ohne alle Schwierigkeit anstimmen können. Beim Turnunterrichte geht es einmal nicht, daß man erst die Gesangshefte zur Hand nimmt. In der Regel wird die Melodie eines Liedes von allen Schülerinnen unisono zu singen sein, und nur beim Vorhandensein einer hinreichenden Anzahl von Sopran- und Altsängerinnen mag eine zweite Stimme beigefügt werden.

Einladung in's Freie.



2. Komm in Garten und Hain! Ei, wie wird dich's erfreun, ein Zeuge der Freuden des Frühlings zu sein.

3. Komm hinaus in den Wald! Horch, wie lieblich erschallt das Liedchen der Vögel! Auch der Kuckuck kommt bald.

Anschütz.

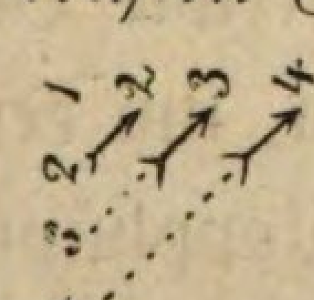
Haben sich die Schülerinnen vorstehendes Liedchen eingeprägt, so werde zuerst Taktgehen im Umzug so geordnet, daß je der 3. Schritt mit Stampfen, die übrigen Schritte mit Leisegang ausgeführt werden. Der erste Schritt mit Stampfen erfolgt links auf das erste Achtel des ersten Taktes und sofort Stampfen auf den schweren Takttheil. Sehr bald werden die Schülerinnen ihre Gangweise mit der Taktbewegung des Liedes in Uebereinstimmung bringen. Sodann werde der Kibitzgang mit 3 Zeiten nach links und rechts im Fortziehen so mit Gesangbegleitung geübt, daß der 1. Schritt eines Geschrittes mit dem ersten Achtel des Liedes zusammenfällt. Wurde der 1. Vers im Umzuge, und der 2. mit Kibitzgang gesungen, so kann beim 3. Verse der Kibitzgang noch die Veränderung erleiden, daß mit dem 1. Schritte auch Kniewippen verbunden wird.

Ohne die Turnstunde in eine eigentliche Gesangsstunde umzuwandeln, wird der Lehrer doch auf einen wohlklingenden Gesang und guten Vortrag der Lieder, namentlich auf schöne Aussprache des Textes zu halten haben. Mit dem guten Gesange gehe aber auch stets eine schöne und sorgfältige Ausführung der Leibesübungen Hand in Hand, worauf es doch hier vornehmlich abgesehen ist. Ist es beim Privatunterrichte von nur wenig Schülerinnen nicht möglich, einen Chorgesang herzustellen, so kann auch ein Pianoforte an die Stelle treten, worauf die Melodieen gespielt werden. A. Spieß bedient sich beim Turnunterrichte der Geige.

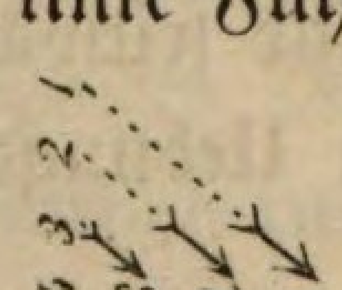
5.

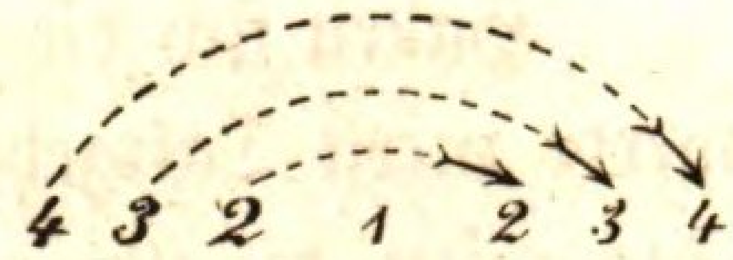
1) Ordnungsübung: Das Anreihen. Nachdem die Aufreihung zu Viererreihen (4, 1) links bewerkstelligt ist, werden die Nummern der einzelnen Reihen bestimmt und die Einsen als rechte, die Vieren als linke Führerinnen bezeichnet. Es folgen nun einige Wechsel des Anreihens:

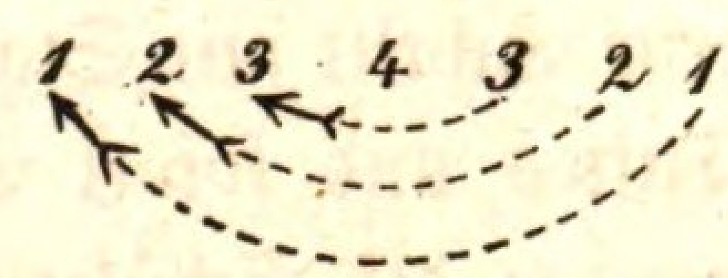
a) Reihet euch hinter die rechten Führerinnen:



b) Reihet euch hinter die linke Führerin:



c) Reihet euch rechts von der rechten Führerin: 

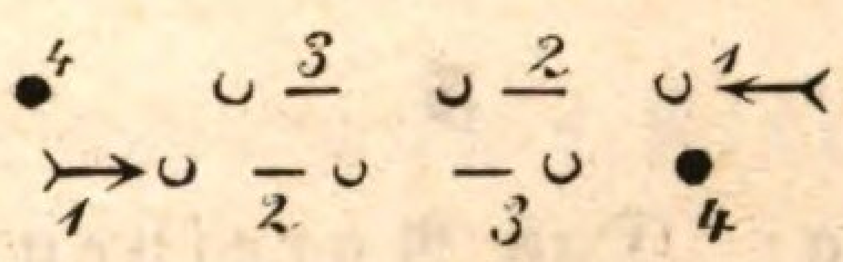
d) Reihet euch links von der linken Führerin: 

Bei c und d ist zu bestimmen, ob die Reihe vor oder hinter der Führerin ziehen soll.

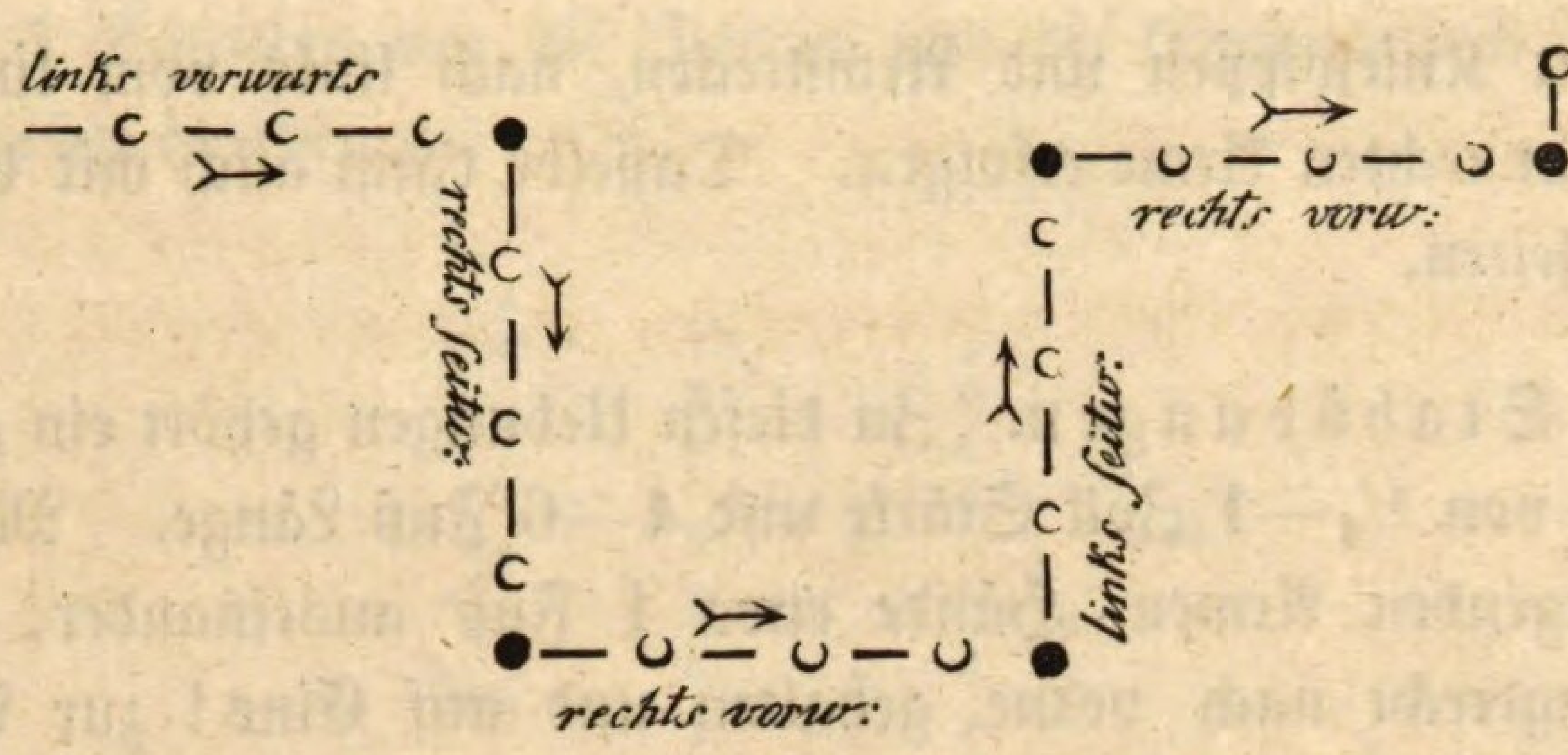
Dieses Anreihen ist in mannichfachem Wechsel rechts und links zu üben, damit sich die Schülerinnen schnell in eine solche Umsetzung der Reihen finden lernen.

2) Galopphüpfen. Aus dem Vorstellgange seitwärts rechts oder links ist das Galopphüpfen so zu entwickeln, daß z. B. beim Gehen seitwärts links das linke Bein alsbald nach dem Niederstellen zur Seitschrittstellung von dem nachstellenden rechten Beine von seinem Platze weggeschlagen wird und von Neuem weiterschreitet. Das Weiterstellen kommt bei der fortgesetzten Wiederholung immer auf den schweren, das Wegschlagen auf den leichten Takttheil (–⏑–⏑). Wie seitwärts links und rechts, so ist das Galopphüpfen auch aus dem Vorstellgange vorwärts abzuleiten.

Nachdem die Reihe die Flankenstellung eingenommen, lasse man nach links und rechts 3 Galopphüpfe und einen Stampf in 4 gleichen Zeiten ausführen:



Damit sind passende Armübungen zu verbinden, z. B. Armstrecken nach oben oder an den Seiten beim Stampf, und Hüftstütz oder Armanziehen während des Hüpfens. Beim Galopphüpfen vorwärts (was von der Reihe von Stirnstellung aus vorgenommen werden kann) stellt immer das linke oder immer das rechte Bein vor, oder man läßt einen Beitritt mit Stampfen einschieben, um den Wechsel von links und rechts möglich zu machen; z. B. 3 Galopphüpfe vorwärts links und Stampfen links in 4 Zeiten, dann dasselbe rechts u. s. w. Auch die Verbindung des Galopphüpfens vor- und seitwärts im Wechsel von links und rechts giebt einen zweckmäßigen Uebungsstoff; z. B. jedesmal 3 Galopphüpfe und ein Stampf:



3) Rumpfübungen. Bei feststehenden Füßen und Hüften, Arme im Hüftstütz, erfolgt das Rumpfbeugen, wodurch der Oberleib gegen den Unterleib in einen Winkel tritt. Das Rumpfbeugen ist besonders nach vorn statthaft, weniger nach den Seiten und rückwärts. Aus dem Rumpfbeugen nach den verschiedenen Seiten läßt sich auch (wie 3, 5b) das Rumpfkreisen bilden. Das Rumpfbeugen nach vorn lasse man so ausführen, daß mit Linksantreten 3 Schritte vorwärts gemacht werden und in der 4. Schrittzeit die 1. Stellung (1, 1) und Rumpfbeugen erfolgt, worauf die Schülerinnen mit 3 Schritten rückwärts wieder in die Linie eintreten. Auch das Rumpfdrehen, ein Drehen des Oberkörpers um seine Längenaxe, mag hier erwähnt sein und kann mit Grund- oder Vorstellgang in Verbindung gebracht werden. Das Rumpfbeugen nach vorn bewirken vornehmlich: der gerade Bauchmuskel (M. rectus abdominis), der lange Halsmuskel (M. colli longus), der vereinigte Hüftbeinmuskel und große runde Lendenmuskel (M. iliacus internus et Psoas); das Rumpfbeugen nach den Seiten erfolgt durch den vierseitigen Lendenmuskel (M. quadratus lumborum), durch die Zwischenquerfortsatzmuskeln (Musculi intertransversarii), durch die kurzen und langen Rippenheber (M. levatores costarum breves et longi) und mittelbar durch die einseitige Wirkung der breiten Bauchmuskeln. Das Strecken des Rumpfes verlangt die Thätigkeit des langen Rückenmuskels (M. longissimus dorsi), des vieltheiligen Muskels (M. multifidus spinae), der Zwischendornmuskeln (M. intertransversarii) und des Lendenrippenmuskels (M. lumbo-costalis). Das Rumpfdrehen, welches nur in dem oberen Theile der Wirbelsäule möglich ist, wird durch den schon genannten vielgetheilten Muskel, den bauschförmigen Muskel des Halses (M. splenius colli) und durch den durchflochtenen Muskel (M. complexus) bewirkt.

4) Kibitzgang links und rechts mit 3 Schritten, wobei auf den

3. Schritt Kniewippen und Armstrecken, nach links vom linken, nach rechts vom rechten Arme erfolgen. Dasselbe dann auch mit Geschritten in je 2 Zeiten.

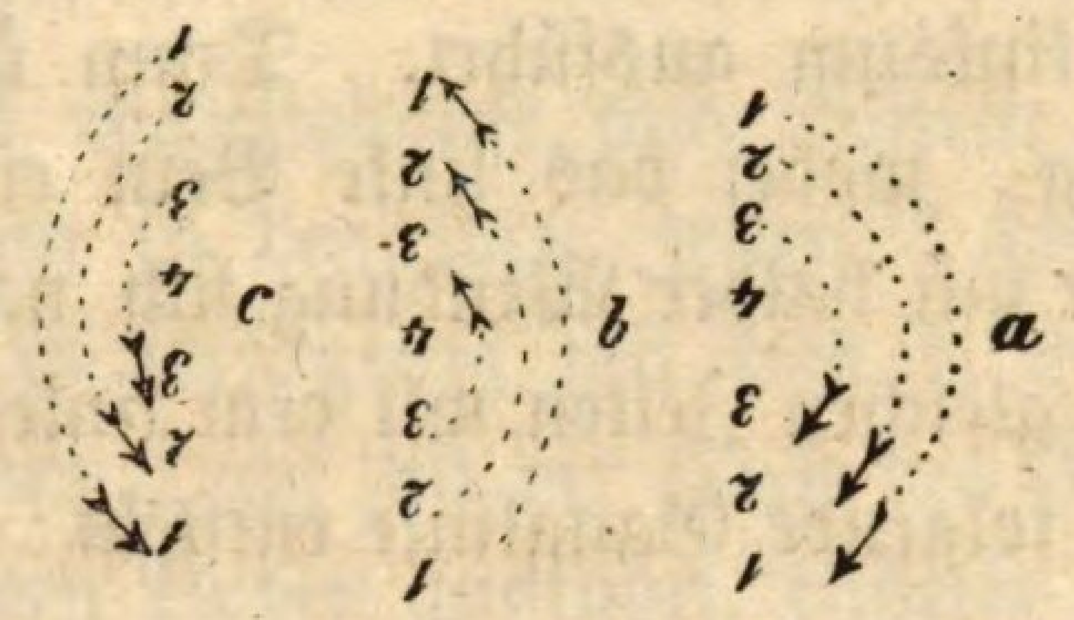
5) Stabübungen. Zu diesen Uebungen gehört ein glattpolirter Stab von $^3/_4$—1 Zoll Stärke und 4—6 Fuß Länge. Mit gestreckt herabhängenden Armen, Hände etwa 1 Fuß auseinander, wird der Stab wagerecht nach vorne gehalten und auf Eins! zur Waghalte, und auf Zwei! zur Senkelhalte erhoben, wobei die gestreckten Arme senkrecht an beiden Seiten des Kopfes in die Höhe gehalten werden. Auf Drei! wird der Stab aus der Senkelhalte mit gebogenen Armen hinter dem Kopfe herabgeführt, so daß er in wagerechter Lage quer über beide Schulterblätter zu liegen kommt. In 3 gleichen Zeiten wechseln diese 3 Stabhalten vor- und rückwärts und können mit Grund-, Kibitz- und Vorstellgang in zweckmäßige Verbindung gebracht werden.

6) Die Schülerinnen haben selbst Veränderungen des Kibitzganges mit 3 oder 2 Zeiten in der Weise zu erfinden, daß dabei die schon geübten Gangarten, als Stampf-, Hopser-, Kniewipp- und Schlaggang, Niederhüpfen, Gehen mit Zwischentritten rc. zur Anwendung kommen, auch die schon dagewesenen Arm- und Handübungen in passende Verbindung mit den Schrittweisen gebracht werden. Der Lehrer fordert die Einzelnen der Abtheilung auf, ihre selbstgebildeten Variationen zu beschreiben und darzustellen, worauf die besonders geeigneten von der ganzen Abtheilung durchgeübt werden. Der Unterricht fördert auf diese Weise das Interesse der Schülerinnen und regt dieselben zugleich zum Nachdenken und zur Selbstthätigkeit an.

6.

1) Ordnungsübung: Das Vor- und Hinterziehen. Nachdem sich die Abtheilung aus Flankenstellung in Viererreihen links von der rechten Führerin umgesetzt hat, wird „links um" geboten. Die Reihen befinden sich in geschlossener Stellung, d. h. die Einzelnen stehen ziemlich dicht hintereinander. Jetzt wird Vorziehen links vor die linken Führerinnen geboten, wobei die Vieren Stand halten, die Dreien sich mit Linksantreten in 2 Schritten vor die Vieren, die Zweien in gleicher

Weise mit 4 Schritten vor die Dreien und die Einsen mit 6 Schritten vor die Dreien begeben (a)



Um die Reihe durch Hinterziehen wieder in die erste Aufstellung zurückzubringen, machen nach dem Ankündigungsbefehle auf Marsch! alle Nummern mit Ausnahme der Vieren „links Kehrt" und begeben sich mit rechts Antreten und derselben Schrittzahl wie beim Vorziehen auf ihren ersten Standort hinter den Vieren (b). Beim Vorziehen rechts (c) geschieht das Antreten mit dem rechten Fuße und beim Hinterziehen rechts nach dem „rechts Kehrt" mit dem linken Fuße. Das Vor- und Hinterziehen wird bald rechts und links, bald vor oder hinter die linke oder rechte Führerin geboten. Haben die Schülerinnen ihre Thätigkeit bei dieser Ordnungsübung begriffen, so verlangt der Lehrer das Vor- und Hinterziehen der Viererreihen in 6 gleichen Zeiten, wobei das Stampfen des 1. oder der linken Schritte, wie auch Vorstell-, Hopser- und Hüpfgang zur Anwendung kommen können.

2) Stabübungen. In den 4 Schrittstellungen (3, 1) erheben die Schülerinnen den Stab zur Waghalte nach vorn, Hände nahe bei einander, die Finger haben den Stab lose erfaßt. Es folgt nun ein Fallenlassen und schnelles Wiederauffangen des Stabes, wobei es namentlich auf die Armübung abgesehen ist, weshalb auch eine feste Körperhaltung in den genannten Stellungen bewahrt werden muß. Der Lehrer läßt dies in jeder Schrittstellung 3 Mal wiederholen und regelt die gemeinschaftliche Ausführung durch Zählen. Dann geschieht dieses Auffangen auch mit einer Hand, während die andere im Hüftstütz bleibt. Bei der letzten Uebung sehe der Lehrer darauf, daß die Schulter auf der Seite des unthätigen Armes nicht zurückgezogen werde und die Uebung der rechten Seite in gleicher Weise wie die der linken erfolge, da beim Mädchenturnen ganz besonders jede Einseitigkeit der Körperhaltung und Muskelthätigkeit zu vermeiden ist.

3) Anknüpfend an Uebung 4, 6 führt aus der Grundstellung

der linke Fuß schräg vorwärts einen Stampf und 2 Hüpfe aus, während das gestreckte rechte Bein mit abgesenkter Fußspitze im Bogen vor dem Hüftbeine etwas gehoben wird und der ganze Körper im Hüpfen eine Vierteldrehung linksum ausführt. Dann übernimmt das rechte Bein dieselbe Uebung, wobei das linke Bein einen Bogen beschreibt und der ganze Körper mit halber Wendung sich nach rechts wendet, so daß die Uebung in 3 gleichen Zeiten mit dem linken und rechten Beine ausgeführt wird und folgende Ganglinie entsteht:



Beim Aushüpfen nach links sind beide Arme nahe bei einander vor dem Leibe gestreckt nach rechts zu halten und während der 3 Hüpfe im Bogen von unten nach links oben zu schwingen; in gleicher Weise Armschwingen von links unten nach rechts oben beim Hüpfen rechts. Die Reihe kann diese Uebung mit dem Umzuge so verbinden, daß 6 gewöhnliche Schritte mit der Hüpfübung in den folgenden 6 Zeiten wechseln.

4) Das Aufreihen zu Vieren (4, 1) lasse man mit Stampfen des 1., 2. oder 3. Schrittes, mit Vorstellgang, Hopsergang und Niederhüpfen rechts und links üben.

5) Am Ort wird folgende Armübung vorgenommen. Die Arme befinden sich im Abhang an beiden Seiten. Auf Eins! werden beide Arme so angezogen, daß die geballten Finger unter die Achselhöhle zu liegen kommen; auf Zwei! ändern die Arme ihre Lage, indem sie wie zum senkrechten Stoße nach oben erhoben werden und die Daumen über den Achseln liegen, während die Ellenbogen sich so weit als möglich nähern. Auf Drei! geschieht das Ausstrecken der Arme und Finger nach oben. Dieselben Bewegungen wiederholen sich, indem auf Eins! die hochgestreckten Arme wieder angezogen und auf Zwei! zum Stoß nach unten fertig gemacht werden, während auf Drei! die Uebung mit Armstrecken zum Abhange schließt. Haben die Schülerinnen diese

Uebung am Ort erst sicher geübt, so werde sie mit dem Kibitzgange im Umzuge so verbunden, daß auf die 3 Schritte links das Armhochstrecken, auf die 3 Schritte nach rechts das Armabstrecken erfolgt.

6) Nach links 3 Galopphüpfe und Beitritt mit Stampfen in 4 gleichen Zeiten, sodann in denselben Zeiten 4 Hüpfe auf dem linken Beine und zwar so, daß gleichzeitig mit dem 1. Hupf das rechte Bein vor dem Hüpfbeine einen Dupf mit der Hacke des Fußes bei angezogener Fußspitze auf den Boden ausführt, dasselbe beim 2. Hupf hinter dem Hüpfbeine mit der abgestreckten Fußspitze wiederholt und ebenso beim 3. Hupf ein Dupf vor und beim 4. ein Dupf hinter dem Hüpfbeine geschieht. Dann folgt Galopphüpfen nach rechts und Wiederholung des Hüpfens auf dem ersten Beine, während das linke zum Dupf mit Hacken und Fußspitzen vor und hinter geschwungen wird.

7.

1) Ordnungsübung: Oeffnen und Schließen der Reihen. Wenn aus Linie in Flanke das Aufreihen zu Vieren geschehen ist, wird „links um" geboten und den Schülerinnen gesagt, daß sie aus der geschlossenen Reihe sich nach bestimmter Ordnung in geöffnete Reihen umsetzen sollen, wobei die Einzelnen in einer bestimmten Entfernung von einander zu stehen kommen. Die Viererreihen sollen sich vorwärts zu einem Schritt Abstand öffnen. In diesem Falle wird die Eins stehen bleiben, die Vier geht mit Linksantreten 3 Schritte vorwärts, die Drei um 2, und die Zwei um einen Schritt:

1 2 3 4

1 * 2 * 3 * 4

Auf diese Weise wird zwischen den einzelnen Nummern noch so viel Raum, daß noch eine Schülerin dazwischen stehen könnte. Der Lehrer wird diese Stellung namentlich bei Ausführung von Freiübungen einnehmen lassen, um den Schülerinnen freien Spielraum zu gewähren. Beim Schließen der geöffneten Reihe vorwärts würden nun die Vieren stehen bleiben, während sich die Dreien mit einem, die Zweien mit zwei und die Einsen mit drei Schritten den Vieren nähern:

1 * 2 * 3 * 4

1 2 3 4

In gleicher Weise kann das Oeffnen und Schließen auch rückwärts mit Rückwärtsgehen ausgeführt werden. Ist die Uebung erst im Einzelnen durchgenommen, so werde das Oeffnen vorwärts in 3 Zeiten geboten, so daß Alle auf Marsch! mit links Stampfen ausschreiten. Ebenso wird das Oeffnen und Schließen der Reihen zu 2, 3 und 4 Schritten Abstand geordnet, wobei sich dann die Schritte der einzelnen Nummer verdoppeln, verdrei- und vervierfachen. Beim Oeffnen der Reihe von der Mitte aus, z. B. auf einen Schritt Abstand, wird die Mitte zwischen den Zweien und Dreien gedacht und die 3 entfernt sich mit einem halben Schritte vorwärts, die 2 mit einem halben Schritte rückwärts von der Mitte, während die 4 sich noch einen Schritt weiter vorwärts und die 1 einen Schritt weiter rückwärts von ihrer Nachbarnummer aufstellt: 1 2 3 4

1 * 2 * 3 * 4

Das Schließen erfolgt dann durch Vor- und Rückwärtsgehen.

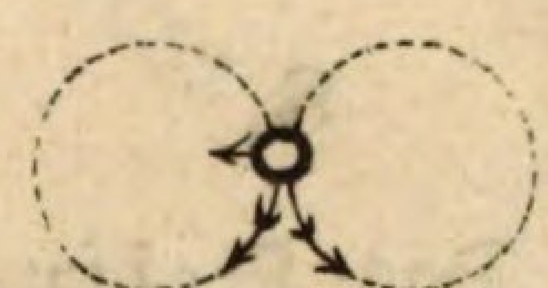
Der Lehrer wird von selbst finden, wie nach erlangter Sicherheit in dieser Ordnungsübung von den Schülerinnen das Oeffnen der Reihen mit Vorstellen, Niederhüpfen, Hopsen ꝛc. auszuführen ist.

2) Stabübung. Zuerst am Ort halten die Schülerinnen den Stab mit hochgestreckten Armen wagerecht über dem Kopfe, worauf Stabneigen nach links befohlen wird, indem der rechte Arm gebogen über dem Kopfe liegt, während der gestreckte linke Arm den senkrecht an der linken Leibesseite anliegenden Stab festhält. Das Stabneigen geschieht dann auch nach rechts, wobei die Arme ihre Stellung wechseln. Mit Vorstellgang links und rechts läßt sich die Uebung so verbinden, daß auf Vorstellen links auch Stabneigen links und auf Nachstellen wieder Hochstrecken kommt, nach rechts auch das Stabneigen rechts.

3) Dreistampf. In schneller Folge werden 3 Stampfe mit den Füßen so ausgeführt, daß der 1. und 3. bald auf den linken, bald auf den rechten Fuß kommen. Die Schülerinnen werden dabei anzuhalten sein, daß sie ihre feste aufrechte Körperhaltung nicht verlassen, da sie leicht geneigt sind, beim Dreistampf den Oberkörper vorzuneigen. Mit Gehen zum Umzug werde der Dreistampf so geordnet, daß er links oder rechts auf jeden 4. Schritt erfolgt, aber auch nur in einer Schrittzeit ausgeführt wird. Zuletzt kann immer auf jeden linken oder immer

auf jeden rechten Schritt ein Dreistampf kommen und der gewöhnliche Schritt links oder rechts mit Niederhüpfen oder Kniewippen geschehen.

4) Gehen um eine Kreismitte, welche sich jede Schülerin am Boden vor oder hinter sich denken muß. Nachdem die Abtheilung sich zu Vieren aufgereiht hat und die Reihen sich in geöffneter Stellung etwa zu einem Schritt Abstand befinden, läßt der Lehrer dieses Kreisgehen vorwärts von links nach rechts mit 6 gewöhnlichen Schritten so ausführen, daß der 1. Schritt mit links Stampfen beginnt und die Schülerinnen immer die rechte Seite der gedachten Kreismitte zukehren. Nach dem 6. Schritte ist sie mit einer kleinen Drehung wieder in der ersten Aufstellung. Dasselbe auch von rechts nach links, oder um eine Mitte, die hinter den einzelnen Nummern zu denken ist, wobei die Schrittzahl beliebig vergrößert werden kann. Sind die Schülerinnen daran gewöhnt, eine genaue Kreislinie in gegebener Schrittzahl zu gehen, so werden sie auch zur Verbindung zweier Kreise zur 8 angehalten; z. B. in 8 Schritten von links nach rechts vorwärts und dann ebenso rückwärts:



Zur Regelung mag der 1. von 8 Schritten oder der 1. von vieren mit Stampfen begleitet sein, wie der Lehrer auch hier in schon angedeuteter Weise Veränderungen der Gangweise eintreten lassen kann.

5) Wiederholung von Uebungen in Verbindung mit dem Taktgange an und von Ort. In den bisherigen Lectionen sind die Schülerinnen schon immer an Gehen im Takte und an taktmäßige Ausführung ihrer Uebungen gewöhnt worden. Jetzt soll dieses Takttreten allen schon durchgenommenen Uebungen zu Grunde gelegt werden, so daß sich die Ausführung derselben an die gewöhnliche Schrittzeit beim Niedertreten links und rechts knüpft. Der Lehrer befiehlt z. B. der in Stirn aufgestellten Reihe Taktgang am Ort mit links Antreten und Stampfen des ersten Trittes, dann folgt rechts-um! unter fortwährendem gleichmäßigen links und rechts Niedertreten. Dann wird Aufreihen links zu Viererreihen in der Weise angeordnet, daß jedesmal mit 4 Taktschritten eine Reihe mit links Antreten und Stampfen ausrückt, also in 12 Zeiten die Abtheilung von Zwölfen zu Viererreihen umgestellt ist. Dann

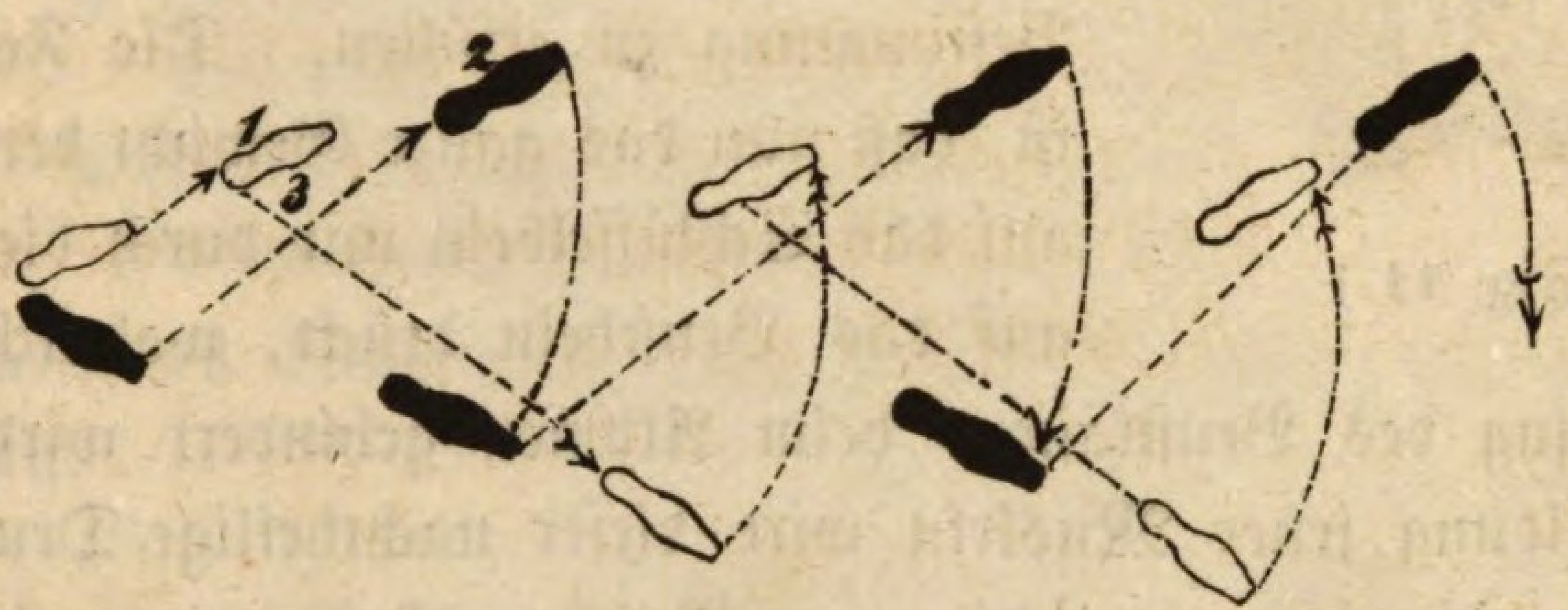
folgt links um! und Oeffnen oder Vor- und Hinterziehen der Reihen, wobei der Lehrer darauf zu achten hat, daß er den Ausführungsbefehl auf die rechten Tritte folgen läßt; z. B. beim Vorziehen links das „Marsch!" auf das Niedertreten rechts. Dem Taktgange am Ort bei geöffneten Reihen schließe sich z. B. Armheben und Senken auf 2 Taktschritte, oder Armbeugen und Strecken an, oder seitwärts rechts und links gehen, oder Kibitzgang, Galopphüpfen u. s. w., so daß diese Uebungen nach Angabe immer auf eine bestimmte Zahl Taktschritte vertheilt werden; z. B. Armübung 6, 5 mit 6 Taktschritten u. s. w. Der Lehrer regelt das schnellere oder langsamere Taktgehen, wodurch die Schülerinnen in fortwährender Bewegung erhalten werden und sich nach und nach ein bestimmtes Taktgefühl aneignen, das ihnen Sicherheit und Entschiedenheit auch bei schwierigeren und zusammengesetzteren Uebungen verleiht.

6) Der Dreistampf werde angewendet bei den einzelnen Schritten des dreitheiligen Kibitzganges.

8.

1) Ordnungsübung. Das Oeffnen und Schließen der Reihen seitwärts muß etwas anders geordnet werden, als das vorwärts. Nachdem die Viererreihen aus Linie in Flankenstellung mit links Anreihen gebildet sind, wird beim Oeffnen der Reihe zu einem Schritt Abstand nach links hin, die Vier 3, die Drei 2 Schritte, die Zwei 1 Schritt machen müssen; es wird sich nur die Schrittzeit wegen des Vor- und Nachstellens verdoppeln. Dann kann auch nicht ein gleichzeitiges Ausschreiten der Schülerinnen erfolgen, da z. B. die Drei durch die neben ihr stehende Vier behindert wäre. Deshalb rücken beim Oeffnen der Reihen nach den Seiten die einzelnen Nummern nach einander aus. Es wären z. B. beim Oeffnen nach links 6 Zeiten nöthig, welche der Lehrer durch Zählen bestimmt. Auf 1 und 2 beginnt die Vier das Oeffnen, auf 3 und 4 die Drei und auf 5 und 6 die Zwei. Beim Schließen seitwärts ist das gleichzeitige Einrücken der einzelnen Nummern zulässig. Es werde nun diese Ordnungsübung nach rechts und links zu 2, 3 und 4 Schritt Abstand geübt und die Vor- und Nachstellschritte werden mit abweichender Gangart dargestellt, wie dabei auch Armübungen, z. B. Armstrecken nach oben, ganz zweckdienlich sind.

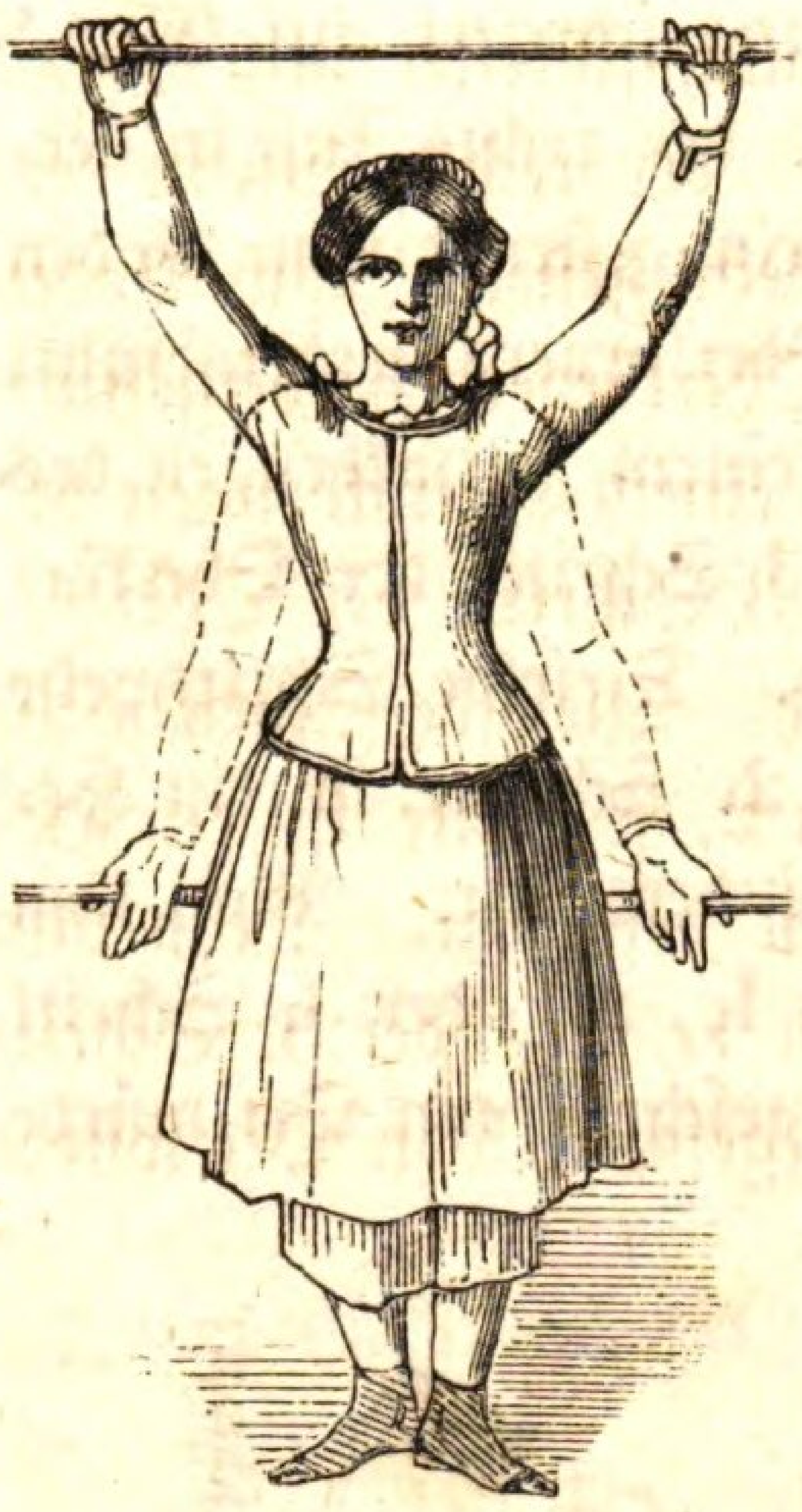
2) Wiegegang. Aus der Grundstellung schreitet auf Eins! der linke Fuß schräg vorwärts links, auf Zwei! der rechte Fuß in derselben Richtung weiter, während das linke Bein gestreckt vom Boden zu erheben ist, wodurch ein Vorbeugen des Oberkörpers herbeigeführt wird. Auf Drei! stellt das linke Bein mit einem Zurückbeugen des Oberkörpers wieder nieder, so daß während der 3 Schritte der Oberkörper in einer wiegenden Bewegung gehalten wird. Dieselbe Schrittweise dann auch in 3 Zeiten nach rechts. Bei jedem 2. Schritte ist ein Heben des ganzen Körpers durch Ballenstellung zu bewirken. Man läßt bei der Einübung dieser Schrittweise bald den 1., 2., oder 3. Schritt mit Stampfen betonen. Beim Gehen mit Wiegeschritt von Ort würde folgende Ganglinie entstehen:



(Der rechte Fuß ist schwarz ausgefüllt.)

3) Stabübung: Die Wende. Der Stab wird vorlings mit weit auseinander gestreckten Armen nach unten gehalten. Während der linke Arm in seiner Haltung verbleibt, führt der rechte das andere Ende des Stabes über den Kopf so weit hinter dem Leibe herab, als es der wieder ausgestreckte Arm zuläßt; dann erfolgt das Vorführen des Stabes ebenso durch den rechten Arm. Dieselbe Uebung übernimmt dann auch der linke Arm, während der rechte mehr unthätig ist und gestreckt bleibt. Es ist bei der Stabwende ein seitwärts Beugen des Kopfes zu vermeiden und überhaupt dabei eine ruhige aufrechte Haltung des ganzen Körpers zu bewahren. Die Uebung kann in 2 Zeiten und auch so angeordnet werden, daß in mannichfachem Wechsel der linke Arm das Hinterführen, der rechte das Vorführen übernimmt und so nach beliebiger Angabe damit fortgefahren wird; zuletzt wird die Wende auch von beiden Armen zu gleicher Zeit geübt. (Fig. 11, S. 220.)

Anmerkung. Bei den hier aufgeführten Uebungen ist es vornehmlich auf eine Beweglichkeit des Oberarmes und der Schultern abgesehen, welche besonders bei der Stabwende durch die musculi rhom-



(Fig. 11.)
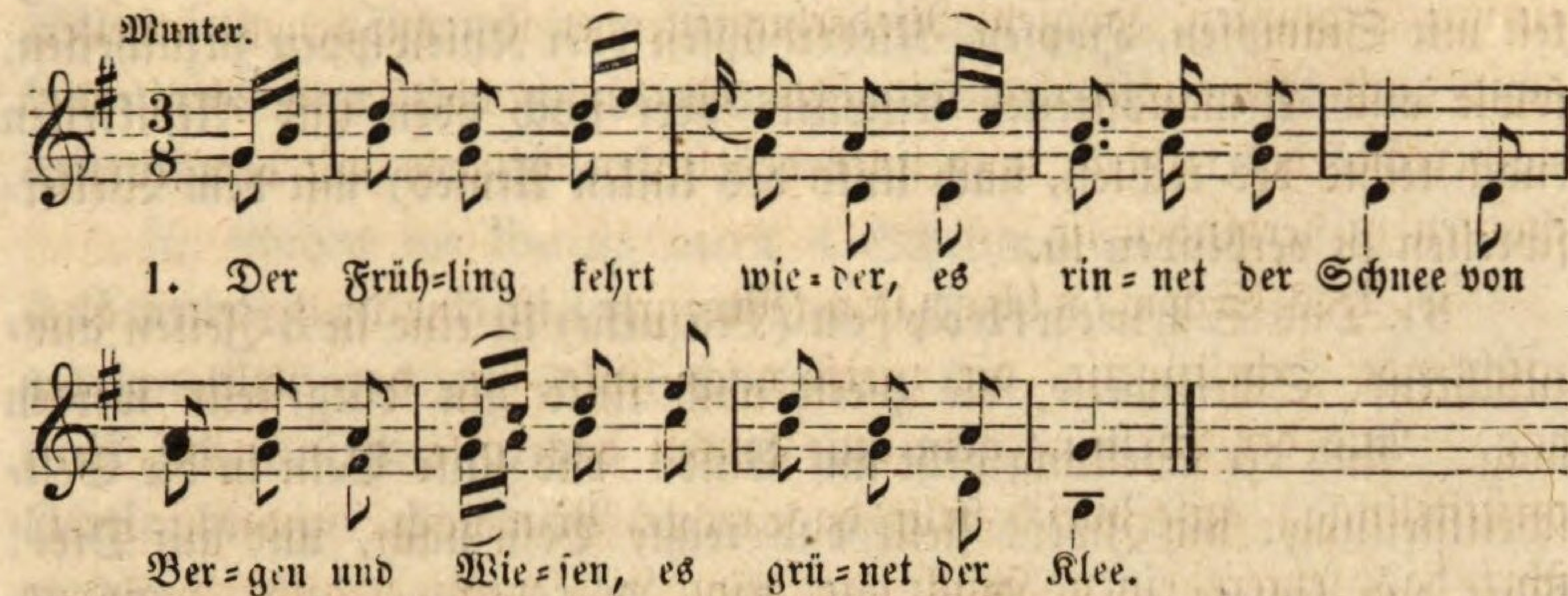
boidei (rautenförmige Muskeln) stark nach hinten gezogen werden. Es ist die Uebung dieser Muskeln für die Körperhaltung und Gesundheit junger Mädchen von nicht geringer Wichtigkeit. Die meisten lassen nämlich aus Unachtsamkeit im gewöhnlichen Leben, und namentlich bei weiblichen Arbeiten im Stricken, Sticken und Nähen, die Schultern stark nach vorn sinken, wodurch jene Muskeln, welche die Schultern nach hinten zu ziehen haben, in Unthätigkeit versetzt werden und dadurch nach und nach die Kraft verlieren, ihre Bestimmung zu erfüllen. Die Folge davon ist, daß nun das ganze Gewicht der Schultern auf das Schlüsselbein und durch dieses wieder auf das Brustbein drückt, wodurch die freie Ausdehnung des Brustkastens beim Athmen gehindert wird. Durch die Ausbildung jener Muskeln wird dieser nachtheilige Druck vermindert und gleichmäßiger auf die ganze Brust vertheilt, wodurch das Athmen viel freier wird.

4) Vorziehen der Viererreihen links oder rechts in 6 Zeiten und dann einmal Wiegeschritt nach beiden Seiten ebenfalls in 6 Zeiten und Stampfen und Händeklappen beim 1., sowie Vorstrecken der Arme beim 2. Schritt.

5) Gehen und Stehen im Wechsel. Die Schülerinnen gehen z. B. mit Linksantreten 4 Schritte von Ort im Umzuge und bleiben dann genau vier Schrittzeiten auf dem linken Beine mit Waghalte der Arme seitwärts stehen, wobei das rechte Bein mit abgestreckter Fußspitze über dem Boden zu halten ist; dann Stehen im Wechsel auf dem linken und rechten Beine so weiter. Mit dem Stehen an Ort kann Kniebeugen und Strecken des Standbeines so wechseln, daß auf die 1. und 3. Zeit das Beugen erfolgt, während die zum Strecken nach oben angezogenen Arme bei jedesmaligem Kniebeugen nach oben ausgestreckt werden.

6) Drei Galopphüpfe nach links und Wiegeschritt links; dann ebenso nach rechts, nach jeder Seite hin in 6 Zeiten.

Frühlingslied.



2. Es spiegelt sich wieder im perlenden Thau
Die freundliche Sonne auf lachender Au.

3. Der Frühling kehrt wieder, es ladet der Hain,
Das Veilchen im Thale zur Freude uns ein.

4. Der Nachtigall Lieder, das duftende Feld
Verkünden die Liebe des Vaters der Welt

Vorstehendes Liedchen ist beim Wiegegange nach links und rechts anzustimmen.

9.

1) Ordnungsübung. Das Vor= und Hinterziehen der Vierer=Reihen während des Umzuges wird angeordnet, wenn die Abtheilung in Linie zieht und z. B. zu Vieren abgezählt ist. Man kündigt an: „Vorziehen links vor den rechten Führer," worauf auf Marsch! die Zweien, Dreien und Vieren links antreten und sich mit etwas verlängerten Schritten ebenso wie bei 6, 1 vor die Einsen stellen, welche während des Vorziehens ihre Schritte etwas verkürzen, während sie beim Hinterziehen ihre Schritte verlängern. Es geschieht dieses Umsetzen der Reihen auch wie am Ort in 6 Zeiten und kann bald rechts oder links, bald vor oder hinter die rechte oder linke Führerin geboten werden. Ist dieses Vor= und Hinterziehen in den einzelnen Reihen geübt, so kann es auch mit der ganzen Abtheilung vorgenommen werden, indem z. B. bei einer Abtheilung von Zwölfen, die in Linie ziehen, die Eins ihre Schritte verkürzt und so nach ihr alle übrigen sich vorziehenden Nummern, bis die Umsetzung erfolgt ist.

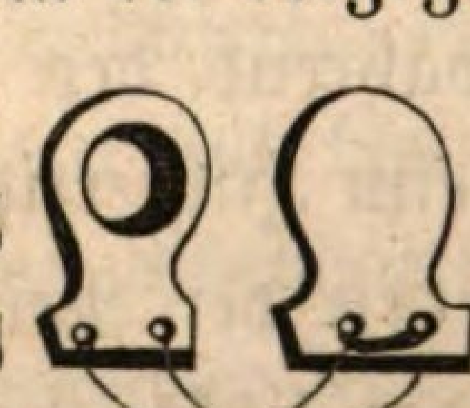
2) Dreistampf in Verbindung mit Seitwärtsgehen, so daß z. B. beim Gehen nach links rechts Dreistampf geübt wird und auf die zweite Zeit das linke Bein weiterstellt; beim Gehen nach rechts ist es

umgekehrt. Dem weiterschreitenden Beine ist eine abweichende Thätigkeit mit Stampfen, Hopsen, Niederhüpfen oder Kniewippen zuzutheilen, sowie auch Armausstrecken seitwärts oder nach oben und Armkreisen (nach rechts des rechten, nach links des linken Armes) mit dem Weiterschreiten zu verbinden ist.

3) Das Schwenkhopsen (Mazurka) ist eine in 3 Zeiten auszuführende Schrittweise, die zuerst nach links hin dargestellt werden mag. Aus der Stellung geht auf Eins! das linke Bein in die Seitschrittstellung; auf Zwei! stellt das rechte Bein nach, und auf Drei! führt das letztere einen Hüpf wie beim Hopsergange aus, während gleichzeitig das linke Bein zu einem Winkel gebogen und mit zum Boden gestreckter Fußspitze vor dem aufhüpfenden Beine nach rechts hin geschwenkt wird. Es ist diese Schrittweise immer nur nach links oder immer nur nach rechts ausführbar, und wenn ein Wechsel eintreten soll, so ist ein Zwischentritt oder Dreistampf einzulegen. Man lasse z. B. nach links hin 3 Mazurkaschritte in 9 Schrittzeiten und dann in den folgenden 3 Zeiten Dreistampf üben, worauf sich dieselbe Bewegung in 12 Zeiten nach rechts hin wiederholt.

4) Anwendung der Castagnetten. Die Castagnetten erhalten beim Turnunterrichte junger Mädchen aus dem Grunde ihre Bedeutung, weil mit denselben eine zweckmäßige Hand- und Armbewegung veranlaßt, und den verschiedenen Schrittweisen und Uebungen eine bestimmte Ordnung verliehen werden kann.

Die Castagnetten, vom Drechsler aus Pflaumbaumholz zu fertigen, sind etwa 2 Zoll lang und 1 Zoll breit nach der Form der beigegebenen Zeichnung auf der inneren Seite etwas ausgehöhlt:



Die durch die beiden Oeffnungen zur Verbindung eines Castagnettenpaares gezogene Schnur muß so lang sein, daß sie um die 3 Mittelfinger der Hand geschlungen werden kann, während der Mittelfinger noch zwischen die obere Castagnette und das Ende der Schleife eingeschoben wird.



b

An jeder Hand ist auf solche Weise ein Castagnettenpaar befestigt. Daumen und Zeigefinger oder Mittelfinger stehen sich einander so gegenüber, daß ein Zusammenklappen oder ein Wirbeln mit den Castagnetten leicht ausführbar wird (b). Man ordne zuerst Schwingen beider Arme nach links und rechts oben und

zu jedem Aufschwingen 1, 2, 3 oder 4 Klapp, die möglichst kurz auszuführen sind. Sodann folge Grundgang und ein Klapp bei jedem linken, oder rechten, oder dritten Schritte, wobei die Arme jedesmal zu erheben sind.

5) Gehen im Umzug zuerst 4 Schritte von Ort, und dann mit 4 Schritten ganze Drehung am Ort. Derselbe Wechsel des Gehens mit dem Drehen durch 4 Hinkhüpfe am Ort, die auf dem linken Fuße links um, auf dem rechten rechts um geschehen. Die Schritte oder Hüpfe bei der Drehung können mit Castagnettenklappen begleitet werden.

6) Die Stabwende (8, 3) ist mit dem Grund-, Vorstell- oder Kibitzgange in Verbindung zu setzen, indem eine bestimmte Anzahl von Schritten für das Hinter- und Vorführen des Stabes bestimmt wird; z. B. Vorstellgang im Wechsel links und rechts, und Wende rechts rückwärts auf die beiden Zeiten beim Ausschreiten links, und vorwärts auf das Ausschreiten rechts; dann ebenso Wende links in 4 Schrittzeiten u. s. w.

10.

1) Am Ort in Aufstellung von geöffneten Viererreihen werden folgende Uebungen vorgenommen:

a) Kopfdrehen: Bewegung des Kopfes um seine Längenaxe nach links und rechts, ohne und mit Schwung.

b) Kopfbeugen: ein Senken des Kopfes gegen den Rumpf, was nach beiden Seiten und nach vorn, weniger nach hinten zulässig ist.

c) Kopfkreiseln: gebildet wie 3, 5 b.

d) Achselzucken: ein Heben der Schultern nach oben.

e) Vor- und Rückschultern: eine Bewegung der Schultern, wobei man dieselben nach vorn oder nach hinten einander zu nähern sucht. Das Kopfbeugen wird nach vorn durch den großen und kleinen geraden vorderen Kopfmuskel (M. rectus capitis posticus major et minor) und durch den wichtigen Kopfnicker (M. sternocleidomastoideus) ausgeführt. Der letztere bestimmt hauptsächlich die Form des Halses. Das Strecken und Rückwärtsziehen des Kopfes erfolgt hauptsächlich durch den Mönchskappenmuskel (M. cucullaris) und den zweibäuchigen Nackenmuskel (M. biventer). Beim Kopfkreiseln tritt in Thätigkeit: der bauschförmige Muskel des Kopfes (M. splenius capitis),

der Hinterhauptmuskel (M. occipitalis) der obere und untere schiefe Kopfmuskel (M. obliquus capitis superior et inferior).

2) Nach links und rechts hin verbinden die Schülerinnen in 9 gleichen Zeiten 3 Galopphüpfe, Mazurka und Wiegeschritt mit der Forderung, daß jeder 1. Schritt mit Stampfen ausgeführt wird.

3) Wiegeschritt am Ort oder im Gehen vorwärts links und rechts wird mit Klappen der Castagnetten so begleitet, daß folgende Veränderungen eintreten:

a) ein Klapp bei jedem 1., 2. oder 3. Schritt,

b) ein Klapp bei jedem der 3 linken oder bei den rechten Schritten, während das Klappen bei dem andern Geschritt wegfällt.

c) ein Klapp bei jedem Hops, wenn bei den einzelnen Schritten des Wiegeganges Hopsergang angeordnet wurde.

d) ein Klapp bei jedem Schritte des linken Geschrittes und ein fortdauernder Wirbel beim rechten Geschritt, was durch eine schnelle Handbewegung, namentlich durch Gegenhalten des Daumens und Mittelfingers geregelt wird.

4) Gehen mit Kreuzschritten: Aus der Grundstellung wird z. B. der rechte Fuß auf Eins! mit kreuzenden Beinen so neben den linken Fuß gestellt, daß die äußeren Fußkanten eng aneinander schließen, während auf Zwei! das linke Bein zur Seitschrittstellung nach links weitergeht. In dieser Weise wechselt das Kreuzen der Beine mit dem Weiterschreiten, was dann auch nach rechts hin mit Kreuzen des linken Beines vor dem rechten zu üben ist. Das Kreuzen kann auch hinter dem Vorstellbeine angeordnet werden, oder das Kreuzen geschieht abwechselnd vor oder hinter dem Vorstellbeine. Mit den Kreuzschritten läßt man auch Armkreuzen verbinden, indem die gestreckten Arme in gleicher Weise wie die Beine während der Kreuzschrittstellung kreuzen und beim Weiterschreiten jedesmal in Hüftstütz zurückgehen.

5) Stabschwingen: mit einer Hand wird der Stab in der Mitte gefaßt und mit gestrecktem Arme vor-, seit- oder aufwärts gehalten, worauf ein schnelles Hin- und Herschwingen des Stabes in wagerechten oder senkrechten Kreisen in Verbindung mit Armdrehen erfolgt. Das Stabschwingen, welches fortdauernd nach einer Richtung und nicht hin und her geschieht, wird in Verbindung mit einem Drehen im Handgelenk dadurch möglich, daß der Stab an einem Ende erfaßt wird.

6) Der Wiegegang werde so angeordnet, daß auf den 1., 2. oder 3. Schritt ein Dreistampf kommt.

11.

1) Ordnungsübung: Gegenzug mit Schlängeln durch die Abstände der geöffneten Reihen. Nachdem die Reihe mit Abstand von vier Schritten in Flanke aufgestellt ist, wird der Gegenzug mit Schlängeln durch die Reihe befohlen, worauf mit Marsch! die Eins „Rechts um Kehrt!" macht und so in der Schlängellinie fortgeht, daß sie die Zwei rechts, die Drei links, die Vier wieder rechts u. s. w. im Halbkreis umgeht.

Nach vier Schrittzeiten biegen auch die Zwei, Drei und alle übrigen Nummern in der Weise in die Schlängellinie ein, daß sie die erste Nummer hinter sich jedesmal rechts stehen lassen. Bei dem Durchziehen der Reihe gehen die ersten Nummern zum Umzuge weiter oder stellen sich wieder in bestimmter Ordnung auf. Bei erlangter Sicherheit in dieser geordneten Gangweise wird der Gegenzug zum Durchschlängeln auch mit Einbiegen links verlangt, und während zu Anfange der Gegenzug von der Eins begonnen wurde, so kann er später auch von der Zwölf rechts oder links eröffnet werden. Es kann dabei die Anordnung getroffen werden, daß sich die begegnenden Nummern abwechselnd die rechten und linken Hände reichen. Wie das Durchschlängeln der Einzelnen, so erfolgt auch das der Paare.

2) Nach Aufstellung in geöffneten Viererreihen erfolgt am Ort auf Eins! Ballenstand, auf Zwei! mäßiges Kniebeugen (geschlossene Kniee), auf Drei! Kniestrecken, auf Vier! wieder Grundstellung. Bei 2 und 3 ist der Ballenstand und eine aufrechte Haltung des Oberkörpers einzuhalten, auch können Armübungen damit verbunden sein. Erst geschieht die Uebung langsam, dann in 4 gemessenen Zeiten. Zwischen diese Uebung werden dann 2 Vorstellschritte in 4 Zeiten seitwärts rechts oder links eingelegt.

3) Schwenkhopsen (9, 3) wird mit Klappen der Castagnetten beim 1., 2. oder 3. Schritte nach links und rechts ausgeführt und kann nun auch in der Richtung vorwärts geübt werden, indem z. B. immer das rechte oder das linke Bein vorschreitet, wenn nicht durch Dreistampf ein Wechsel vermittelt wird. Auch Verbindungen von Schwenkhopsen vorwärts und seitwärts sind durch Dreistampf herzustel-

len; z. B. 2 Schwenkhops links vorwärts und Dreistampf auf 9 Zeiten, dann ebenso 2 Schwenkhops und Dreistampf rechts seitwärts, darauf ebenso rechts vorwärts, links seitwärts u. s. w. in der Ganglinie wie 2, 2.

4) Stelzengehen. Der Nutzen des Stelzengehens für junge Mädchen ist unzweifelhaft, da die dabei innezuhaltende Körperthätigkeit und Stellung ein ungewöhnliches und vielseitiges Muskelspiel, besonders aller unteren Fußmuskeln, veranlaßt. Mit der beim Stelzengehen eintretenden Uebung der Fußmuskeln wird zugleich die ganze Körperhaltung an Festigkeit gewinnen. Die dazu nöthigen Geräthe sind zu bekannt, um eine Beschreibung nöthig zu machen. Die Fußtritte der Stelzen für Mädchen sind im Vergleich mit den Knabenstelzen viel niedriger, etwa 1/4 oder 1/2 Fuß hoch, anzubringen. Es sind solche Stelzen, deren Stangen bis über den Kopf hinausreichen, denen vorzuziehen, die nur bis zur Achselgrube geben. Auch ist die Haltung der Stelzen, wobei die Stangen hinter den Armen an den Schulterblättern anliegen, viel zweckmäßiger, als die Haltung vor dem Leibe. Es muß dabei nur fleißig auf gerade Haltung des Körpers gesehen werden, da die Schülerinnen gar zu leicht sich in gebückter Stellung vorneigen. (Fig. 12.)


Fig. 12.

Durch das zu forderndе kräftige Zurücknehmen der Arme und Schultern wird zugleich jene Kräftigung der Rücken- und Schultermuskeln erreicht, die in der Anmerkung zu 8, 3 (S. 249) als besonders wichtig bezeichnet wurde. Sehr richtig bemerkt auch ein sachkundiger Arzt, der Dr. Schreber: „Das Stelzenlaufen ist sowohl eine gute allgemeine Gymnastik, als auch insbesondere ein wirksames Ausgleichungsmittel der aus Schwäche der oberen Rückenmuskeln entstehenden Haltungsfehler (des Vorfallens der Schultern u. dergl.) und der Einwärtsstellung der Füße." Bei der ersten Unterweisung stellen sich die Schülerinnen so auf, daß sie unter jedem Arme eine Stelze halten und sie einen Fuß weit vor sich in Leibesbreite von einander auf den Boden setzen. Es wird dann geboten, daß der linke Fuß auf die

Knagge der linken Stelze gesetzt wird und auf den Befehl Steht! erheben sich alle zur augenblicklichen aufrechten Stellung auf dem linken Fuße, um sogleich wieder in den ersten Stand zurückzukehren; dieselbe Uebung dann mit dem rechten Fuße, worauf auch augenblickliche Stellung auf beiden Stelzen geübt werden kann. Zuletzt folgt das Gehen auf beiden Stelzen, wobei die Arme die Fußtritte der Stelzen fest an die Schuhsohlen anzuziehen haben. Sind die Schülerinnen einigermaßen sicher im Gehen, so werden die schon geübten Gangweisen, z. B. Vorstellgang vor- und seitwärts, Kibitzgang, Galopphüpfen auf Stelzen ausgeführt. Wenn es die Localität gestattet, so ist es zur Aneignung einiger Sicherheit im Stelzengehen zweckmäßig, die Anfängerinnen mit dem Rücken anlehnen zu lassen, z. B. an die Klimmstangen, worauf das Stelzengehen am Ort geübt wird. Bei den ersten Uebungen von Ort hält der Lehrer zuerst beide Stelzen und zuletzt nur eine.

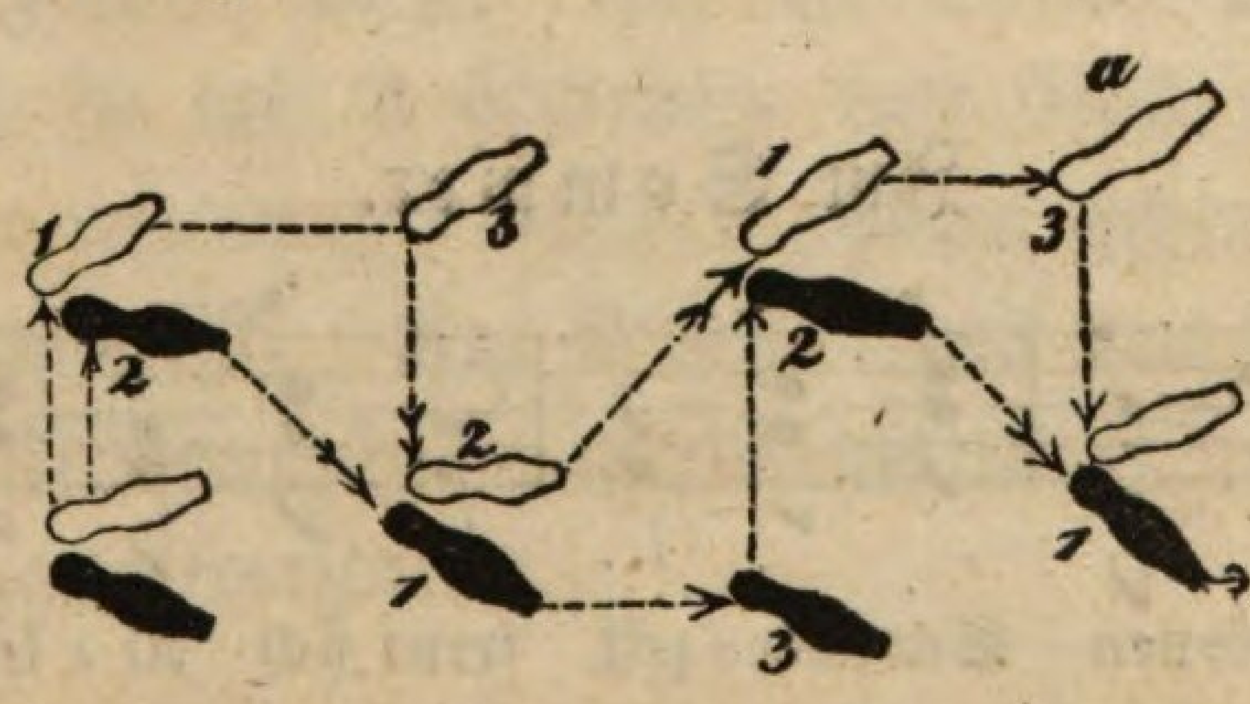
5) Veränderungen des Kibitzganges:

a) Stampfen beim 1., 2. oder 3. Schritt, oder beim 1. und 3. und beim 2. und 3.

b) Das Geschritt in 3 oder in 2 Zeiten; im letzten Falle werden bald die ersten beiden, oder die letzten beiden Schritte auf eine Zeit ausgeführt.

c) Links Kibitzschritt in 3 Zeiten und rechts Niederhüpfen in einer Zeit, verbunden mit Armstrecken vorwärts; dann Kibitzgang rechts und Niederhüpfen links.

d) Den ersten Schritt des Kibitzganges in 3 Zeiten stets als Seitschrittstellung:



(Die rechten Tritte sind schwarz ausgefüllt.)

e) Kniewippen bei jedem 1. Schritte der linken und rechten Geschritte.

f) Zehengang bei den linken, Hackengang bei den rechten Geschritten.

g) Kibitzgang mit Zwangstellung der Füße.

Anmerkung. Je nach der Stellung der Füße zu einander werden 4 Stellungen unterschieden: erste Stellung: (b), zweite Stellung: (c, Winkel von 60°), dritte Stellung: (d, Winkel von 90°, auch Winkelstellung oder Tanzstellung genannt), vierte Stellung (e, auch Zwangstellung genannt). Bei den verschiedenen Gangweisen wird



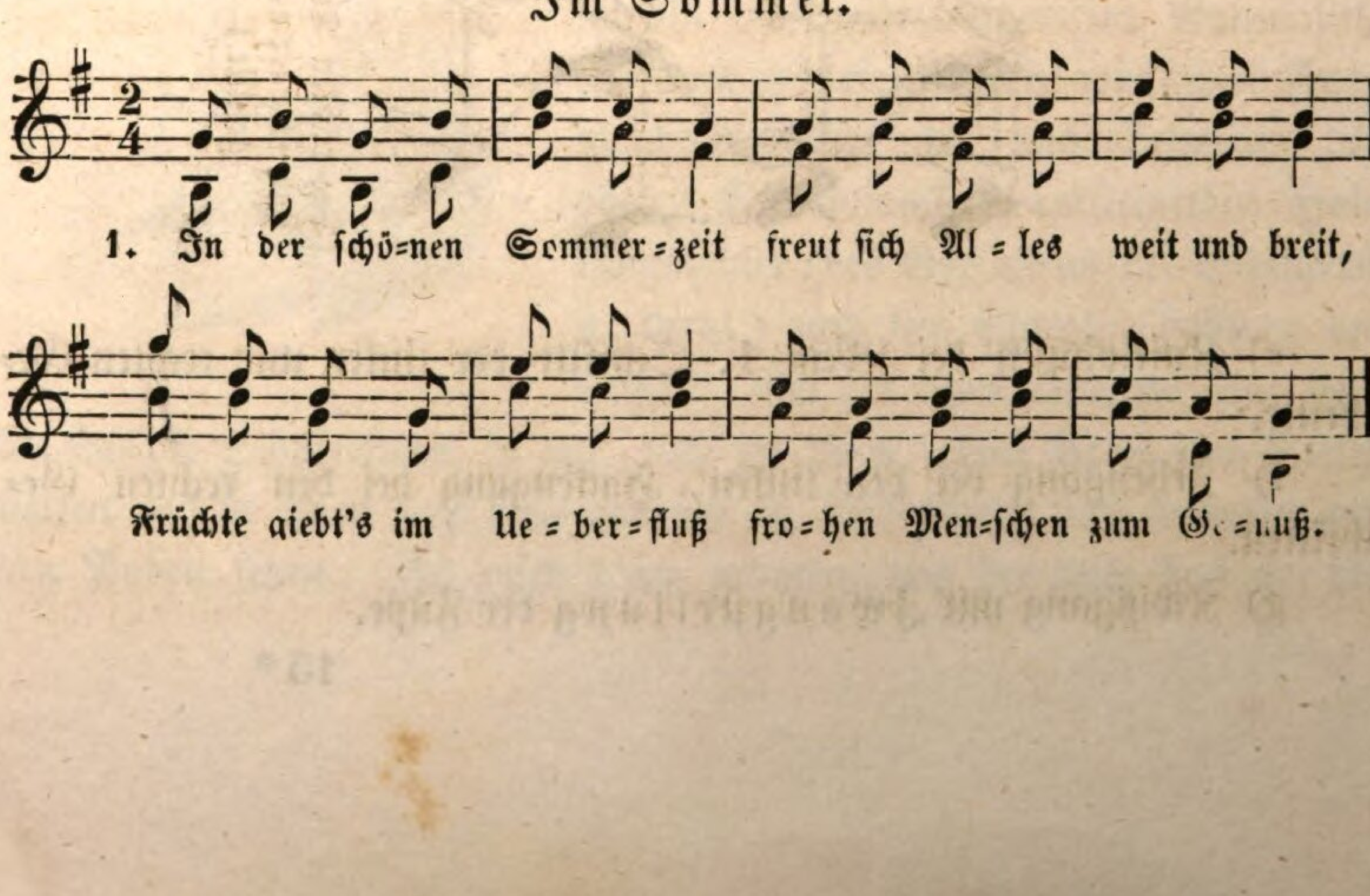
je nach Umständen eine genauere Haltung der Füße durch Auswärtsdrehen in einer der 4 Stellungen gefordert. Namentlich sind die 3. und 4. Stellung geeignet, die Muskeln zu kräftigen, welche die Füße nach außen drehen. Dieses Auswärtsstellen der Fußspitzen begründet eine normale Fußstellung und giebt dem Gange Festigkeit und Sicherheit, was auch seine Bedeutung für die ganze übrige Körperhaltung hat.
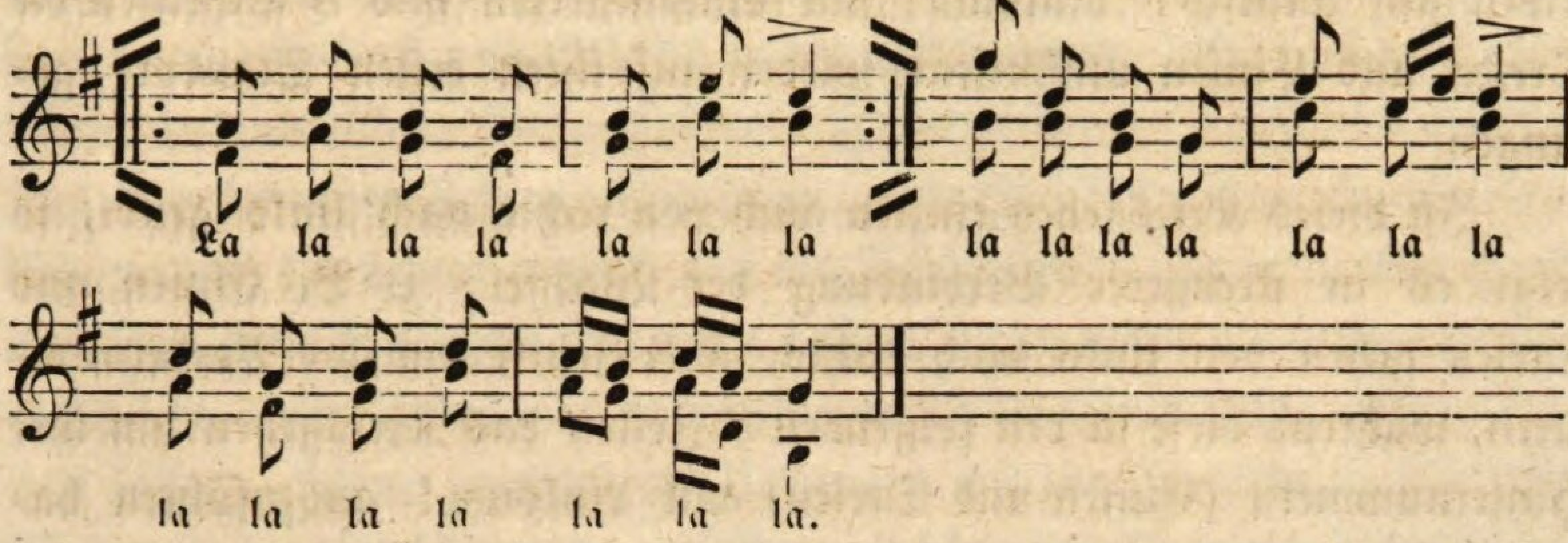
h) Rumpfbeugen bei jedem 1. Schritte.

i) Kibitzgang und Armkreisen zur Mühle während der 3 Schritte; beim linken Geschritt Armkreisen rechts, beim rechten Armkreisen links ꝛc.

Galopphüpfen um eine Kreismitte (ähnlich wie 7, 4). Die Schülerinnen stehen dabei in geöffneten Reihen und haben beim Galopphüpfen um eine Kreismitte vorlings stets das Gesicht dem Mittelpunkte zugekehrt, während sie beim Galopphüpfen um eine Kreismitte rücklings dieser stets den Rücken zuwenden; auch Verbindung zweier Kreise zur 8.

Im Sommer.



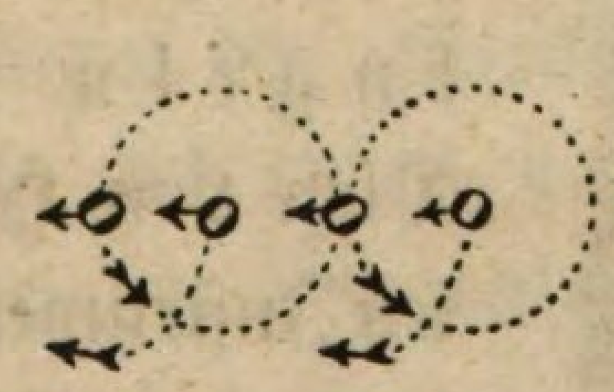


2. Sehet, wie der Blumen Pracht
Uns das Herz so fröhlich macht,
Wenn im Thal und auf den Höh'n,
Ihre Düfte uns umweh'n. La ꝛc.

Im Fortziehen wechseln 2 Galopphüpfe auf den 1. Takt mit 2 Taktschritten auf den 2. Takt und so im Wechsel weiter. Es ist so einzurichten, daß das Galopphüpfen beim 1. Verse immer links, beim 2. immer rechts erfolge. Dem Rhythmus des Liedes entspräche es, wenn zum 1. Takte mit der Achtelbewegung 4 Laufschritte auf den Ballen in Verbindung gesetzt würden, während zum 2. Takte einmal Galopphüpfen und ein betonter Schritt erfolgten, was im Wechsel so fortzusetzen wäre.

12.

1) Gehen und Laufen um eine Kreismitte, welche von den Schülerinnen selbst gebildet wird. Die Abtheilung ist in Viererreihen mit einem Schritt Abstand aufgestellt, worauf Taktgang an Ort geboten wird. Für die Einsen und Dreien folgt die Ankündigung, daß sie mit 8 Schritten von links nach rechts um die Zweien und Vieren wieder auf ihren Standort gehen sollen, wobei der 1. Schritt zu stampfen ist. Auf Marsch! mit dem Tritte auf den rechten Fuß tritt diese Uebung ein, während die am Ort bleibenden Nummern den 1. Taktgang fortsetzen:



Darnach wird in gleicher Weise auf den Vieren und Zweien Gehen um die hinter ihnen stehenden Nummern angekündigt, worauf die-

selben auf Marsch! Linksum! mit Linksantreten und 8 Schritten die Dreien und Einsen umkreisend wieder auf ihren ersten Standort gelangen.

Ist dieses Kreisgehen einzeln auch von rechts nach links geübt, so folgt es in strengerer Verbindung der Wechsel; z. B. Einsen und Dreien gehen von links nach rechts in 8 Zeiten um ihre Vordernummern, während diese in den folgenden 8 Zeiten das Kreisgehen um ihre Hinternummern (Einsen und Dreien) mit Linksum! auszuführen haben. In den folgenden 8 Zeiten übernehmen wieder Einsen und Dreien das Kreisgehen von rechts nach links, was auch die Vieren- und Zweien mit Rechtsum wiederholen, so daß ein vierfacher Wechsel genau in 32 Zeiten geschieht. Die auf den Ort zurückkehrenden Nummern haben sogleich Taktgang am Ort wieder aufzunehmen. Der Lehrer kann sowohl den am Ort gehenden als den kreisgehenden Schülerinnen allerlei Armübungen oder Veränderungen des Ganges zutheilen; z. B. Stampfen, Hopsern, Niederhüpfen, Händeklappen, Armstrecken u. s. w. bei den rechten oder linken Schritten.

Wie das Gehen, so ist auch das Laufen um die vor- oder rückwärts stehenden Nummern zuerst einzeln, dann in dem angegebenen vierfachen Wechsel zu üben. Es wird z. B. den Einsen und Dreien geboten, daß sie mit 8 Laufschritten ihre Vordernummern in derselben Zeit umkreisen, in welcher diese 4 Taktschritte ausführen. Der oben gegebene vierfache Wechsel würde demnach mit Laufen in 16 Zeiten herzustellen sein. Die Taktschritte sind Anfangs im langsamen Tempo auszuführen, damit die Anstrengung beim Laufen nicht gleich so bedeutend wird. Zur Regelung des Ganzen läßt man den ersten von 4 oder 8 Laufschritten mit Stampf betonen.


Fig. 13.

2) Uebungen mit den Schwingkugeln (Hanteln). (Fig. 13.) Diese von Holz oder Gußeisen gefertigten Instrumente sind namentlich in England zur Körperübung der weiblichen Jugend mit Erfolg in vielen Familien eingeführt worden. Die 2 durch einen

Griff verbundenen Holz- oder Eisenkugeln sind für Mädchen und Jungfrauen je nach Kraft und Geschick in der Schwere von einem halben bis drei Pfund auszuwählen. Bei gußeisernen Hanteln sind die Griffe oder auch die Kugeln mit weichem Leder zu überziehen. Zur Erzielung einer gleichseitigen Uebung sehe der Lehrer darauf, daß die Schülerinnen immer in jeder Hand eine Hantel von gleichem Gewichte halten, wenn nicht die hervortretende Schwäche einer Leibesseite etwa eine verstärkte Einwirkung nöthig machen sollte. Wenn zunächst die Uebungen mit den Hanteln in ähnlicher Weise wie die Stabübungen auf Beweglichkeit des Oberarmes im Schultergelenk und für Stärkung der um die Schultern und die Brust sich lagernden Muskelpartieen berechnet sind, so geschieht zugleich mit dieser Armübung durch die zu überwindende Schwere der Hanteln eine Rückwirkung auf den ganzen Körper. Je nach den Stellungen und Haltungen des Körpers kann man durch die Hantelübungen eine ziemlich allseitige Leibesübung herbeiführen. Durch die bei den Hantelübungen besonders hervortretende Stärkung des Deltamuskels (M. deltoideus) am Oberarm und des großen Brustmuskels (M. pectoralis) wird eine Erweiterung der durch die Rippen gebildeten Brustwandung erzielt, was eine namentlich für junge Mädchen wichtige freiere Ausbildung und Thätigkeit der Athmungsorgane und des Herzens unterstützt. Die einfachen und äußerst nützlichen Hantelübungen gehören zu den gefahrlosen und erheischen nur die Vorsicht, daß zu heftige ruckweise Stöße mit den Hanteln vermieden werden, um nicht eine Erschütterung der Brust herbeizuführen. Wenn neuerdings die Zweckmäßigkeit der Hantelübungen von einigen Anhängern der schwedischen Gymnastik angezweifelt wurde, so ist dies ohne gehörige Motivirung und gegen alle Erfahrung geschehen. Die Aufstellung der Schülerinnen bei den Hantelübungen dürfte am geeignetsten die in geöffneten Reihen zu 1 oder 2 Schritt Abstand sein.

In der 2. Stellung (9, 5 g.), Arme mit den Hanteln am Leibe herabhangend, führen die Schülerinnen aus:

a) Auf- und Abschwingen der gestreckten Arme nach vorn zur Waghalte, im Wechsel von links und rechts, dann auch beidarmig.

b) Erheben der Arme zur Waghalte seitwärts und Verbleiben in dieser Halte.

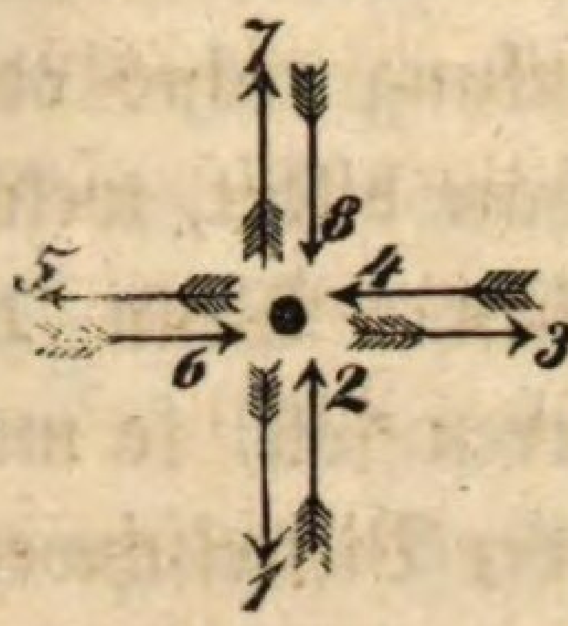
Die Uebungen a und b werden mit Gehen im Umzuge, mit Vorstellgang und anderen Schrittweisen verbunden. Mit Vorstellgang ge-

schieht z. B. das Aufschwingen des 2. Armes vorwärts beim Vorstellen des linken Beines und das Abschwingen beim Nachstellen des rechten; ebenso umgekehrt. Mit Wiegegang lasse man das Seitwärtshalten der gestreckten Arme so verbinden, daß auf die linken Geschritte Erheben, auf die rechten Senken der Arme erfolgt, oder das Erheben zur Dauerhalte z. B. bei 2 Geschritten innegehalten wird, und bei den 2 folgenden Geschritten die Arme im Abhange bleiben. Mit ähnlichen Schrittweisen ist auch zu verbinden:

c) Das Vor- und Rückschwingen der gestreckten Arme, die aus dem Abhange im Halbkreise vor- und rückwärts geschwungen werden;

d) Das Vor- und Rückschwingen der nach vorn zur Waghalte erhobenen Arme in wagerechter Ebene: Schulterprobe.

3) Schlußsprung. Nachdem sich die Abtheilung in geöffneten Viererreihen aufgestellt hat, wird den Schülerinnen angekündigt, daß sie von ihrem Standorte aus auf Schrittlänge einen Sprung ausführen sollen, bei welchem 4 Thätigkeiten zu unterscheiden sind. Auf Eins! geschieht bei aufrechter Haltung des Oberkörpers eine Beugung beider geschlossenen Kniee, auf Zwei! schnellt sich jede Schülerin mit Strecken der Kniee und schnelles Stemmen im Fußgelenk vom Boden ab, so daß der Körper bei vollster Streckung mit geschlossenen Fersen und abgestreckten Fußspitzen in die Höhe fliegt. Auf Drei! geschieht das Niederkommen auf die Ballen der Füße mit Doppelkniebeugung wie bei Eins. Auf Vier! tritt wieder Aufrichten zur Grundstellung ein. Die 2. und 3. Thätigkeit werden schnell auf einander folgen müssen; doch ist es wichtig, daß der Lehrer zu Anfang streng auf das genaue Beachten dieser 4 Momente hält. Nach der Einübung des Sprunges läßt ihn der Lehrer auch ohne Zählen vor- und rückwärts und seitwärts rechts und links ausführen, wobei der ursprüngliche Standort immer den Mittelpunkt bildet und der Lehrer nur das Zeitmaß bestimmt, in welchem z. B. ein Sprung vorwärts und auf den Standort zurück in 2 Zeiten, oder seitwärts links und auf den Standort und vorwärts und auf den Standort zurück in 4 Zeiten rc. erfolgen soll. Bei einer Verbindung von Sprüngen vor- und rückwärts, seitwärts rechts und links mit jedesmaligem Zurückkehren auf den Standort würde der Lehrer in gleichen Zeitabschnitten bis 8 zählen und die Schülerinnen führen die Sprünge etwa nach diesen Sprunglinien aus:



Mit dem Sprunge ist Händeklappen, Armstrecken u. s. w. zu verbinden. In die Weite ist der freie Schlußsprung nicht weiter als etwa $^3/_4$ der Körperlänge der Uebenden, in die Höhe nicht mehr als kniehoch auszuführen. Bei dieser Sprungbewegung mit Beugen und Strecken der Schenkel und Kniee wirken mit: der große Lendenmuskel (M. psoas major), der innere Darmbeinmuskel (M. iliacus internus) und der große und mittlere Gesäßmuskel (M. glutaeus maximus et medius); ganz besonders wichtig ist hierbei aber der Kniekehlenmuskel (M. popliteus); die verschiedenen Schenkelmuskeln dienen zur Unterstützung.

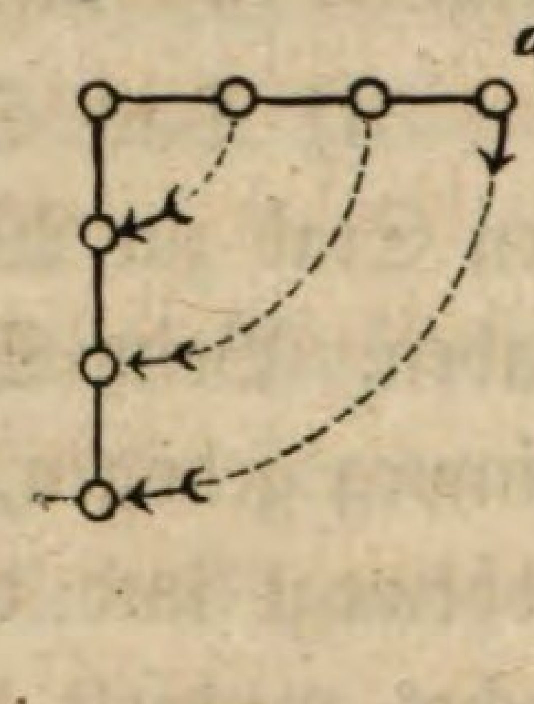
4) Der Wiegeschritt wird so geordnet, daß auf den 2. Schritt Kniebeugen und Händeklappen erfolgen.

5) Drei Galopphüpfe werden mit einem Wiegeschritt verbunden und nach links und rechts in je 6 gleichen Zeiten ausgeführt. Die Arme sind beim Galopphüpfen seitwärts gestreckt und beim Wiegeschritt auf dem Rücken verschränkt.

6) Mit Schwenkhops (Mazurka) nach links in 3 Zeiten wird Dreistampf in derselben Zeit verbunden und während des Dreistampfs ganze Drehung links um! gemacht; dasselbe dann auch nach rechts mit ganzer Drehung Rechtsum! Bei einiger Uebung kann dann auch die ganze Drehung mit 3 Hüpfen erfolgen.

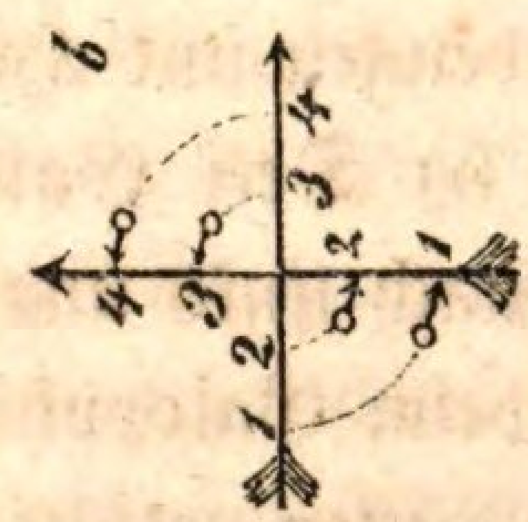
13.

1) Ordnungsübung: Schwenken der Viererreihen. Die Abtheilung ist zu Vieren abgezählt und steht in geschlossener Stirnstellung. Es wird angekündigt, daß die Reihen, die sich auch mit verschränkten Armen fest aneinander halten können, mit 4 Schritten eine Viertelschwenkung um die rechte Führerin (Nr. 1) machen sollen. Auf Marsch! treten alle Nummern links an und gehen mit Durchmessen eines Viertelkreises mit kleineren oder größeren, aber gleichzähligen und gleichzeitigen Schritten um die Eins, welche die Axe des Kreises bildet und am Ort nur eine Vierteldrehung mit 4 Taktschritten zu machen hat.



Die der Drehaxe nahe stehenden Schülerinnen werden natürlich kleinere, die entferntern größere Schritte machen müssen. Wie um die

rechte, so kann die Schwenkung auch um die linke Führerin (Nr. 4) ausgeführt werden. Der Lehrer kündigt an: Vietelschwenkung rechts oder links, je nachdem die rechte oder linke Führerin die Drehare bildet, welche die übrigen Nummern vorwärts gehend umkreisen. Wenn die Schwenkung mit Rückwärtsgehen ausgeführt werden soll, so muß das besonders angekündigt werden. Nach Einübung der Viertelschwenkungen mit Viererreihen mit 4 Schritten, folgen halbe, drei Viertel und ganze Schwenkungen in 8, 12 und 16 Schritten. Sodann werden die Schwenkungen mit Stampfgang, Nachstellgang, Galopphüpfen, Hopser- und Kibitzgang u. s. w. dargestellt. Beim Schwenken der Viererreihe um die Mitte muß die Drehare zwischen der 2. und 3. gedacht werden. Die eine Hälfte der Reihe führt dann die Schwenkung mit Vorwärts-, die andere mit Rückwärtsgehen aus:



2) Das Kibitzhüpfen ist aus dem Kibitzgange (2, 4) herzuleiten, indem die einzelnen Schritte desselben mit Niederhüpfen ausgeführt werden. Der Rhythmus läßt sich dabei in folgender Weise verändern:

a) je ein Geschritt wird im $^4/_4$ Takte dargestellt ⏑⏑–, so daß auf jeden der beiden ersten Hüpfe ein Viertel, auf den 3. aber 2 Viertel kommen;

b) im $^4/_4$ Takte ausgeführt, kommen beim Kibitzhüpfen auf den 1. Schritt 2 Viertel –⏑⏑;

c) im $^6/_8$ Takte werden $^2/_8$ auf den 1., $^1/_8$ auf den 2. und $^3/_8$ auf den 3. Schritt vertheilt;

d) die beiden ersten Hüpfe geschehen auf je ein Achtel, während beim 3. einbeinige Dauerstellung von $^4/_8$ innegehalten wird.

3) Das Stabneigen wird geboten, nachdem die Schülerinnen den Stab zur Waghalte über dem Kopfe mit gestreckten Armen erhoben haben. Beim Stabneigen nach links wird der rechte Arm über den Kopf hinweg gebogen, während sich der linke Arm gestreckt an der Seite herabbewegt und der Stab senkrecht an der linken Seite fest anliegt; nach rechts wechselt die Armthätigkeit. Ein Seitwärtsbeugen des Kopfes und Rumpfes ist dabei zu vermeiden. Mit Vor- und Nachstellgang läßt sich die Uebung so verbinden, daß mit Vorstellen links auch Stab-

neigen links und mit Nachstellen wieder Hochstrecken der Arme geschieht; mit Vorstellen rechts auch Stabneigen in entsprechender Weise.

4) Auf den Stelzen wechseln 4 Schritte Gehen mit ganzer Drehung links oder rechts um! ebenfalls mit 4 Schritten am Ort.

5) Fußübungen. Durch die Uebung der Fußgelenke wird eine normale Fußstellung beim Stehen und Gehen ermöglicht, und es sind die dahin zielenden Uebungen ihrem Umfange nach zwar nicht bedeutend, für Mädchen aber nicht unwichtig, indem dadurch eine feste und sichere Haltung des ganzen Oberkörpers bedingt wird. Dr. Schreber will aus einer fehlerhaften Fußstellung wohl nicht ohne Grund sogar manchen secundären Nachtheil für den Wuchs und die sonstige Ausbildung des Körpers herleiten. Von Uebungen, welche die Kräftigung der Fußmuskeln unterstützen, seien hier aufgeführt:

a) Das Hebbeugen und Senkstrecken der Füße, wobei die Fußspitze gegen das Unterbein angezogen und zur ursprünglichen Haltung wieder gesenkt wird, was einbeinig- und wechselbeinig geübt werden kann. Geschieht die Uebung im Stehen und mit Schwung, so wird sie Fußklappen genannt, wovon der Fußklappgang abzuleiten ist, indem beim Weiterschreiten jedesmal Hebbeugen des Fußes erfolgt, und beim Niederstellen zuerst die Hacke aufstellt und dann schnell darauf Senkbeugen mit Aufklappen der Fußsohle geschieht. Das schnell abwechselnde Fußklappen beider Füße giebt das Fußklappen zum Wirbel.

b) Das Stemmstrecken und Senkbeugen der Füße geschieht durch Heben und Senken der Hacken, wobei Ballen- und Zehenstand eintritt. (Fig. 16.) Das fortgesetzte schnelle Heben und Senken der Hacken heißt Fußwippen. Eine Verbindung des Hebbeugens und Stemmstreckens der Füße könnte als Fußwiegen bezeichnet werden;

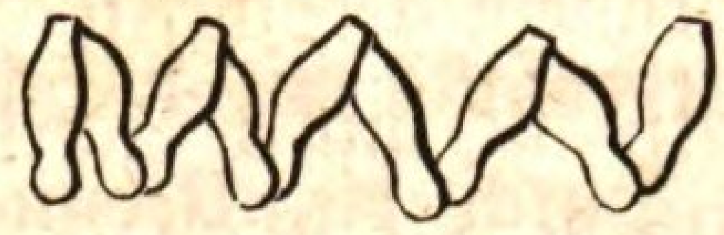
c) Seitenbewegung der Füße, die sich ursprünglich in geschlossener Stellung befinden, wobei die Fußspitzen einen Viertelkreis beschreiben, dessen Mittelpunkt die Hacken bilden. Es wechseln dabei die 4 Stellungen (9).

Schwieriger ist eine Seitenbewegung der Füße, wobei die Fußspitze den Mittelpunkt des Kreises bildet, um welchen sich die Hacken bewegen.

d) Das Fußkreiseln wird analog dem Handkreiseln (3) ausgeführt.

Aus der Uebung c) ist der Fußgang herzuleiten, wobei eine Fortbewegung seitwärts rechts oder links durch abwechselndes Drehen auf

den Spitzen und Hacken der Füße erfolgt, was ein- und beidbeinig zu üben ist. Einbeinig z. B. so:



Das Hebbeugen des Fußes erfolgt: durch den vorderen Schienbeinmuskel (M. tibialis anticus), welcher auf der vorderen Seite des Unterschenkels liegt, durch den dritten Wadenbeinmuskel (M. peroneus tertius) und durch die gleichzeitige Wirkung der Zehenstrecker. Beim Stemmstrecken sind vornehmlich in Thätigkeit: der Zwillingsmuskel der Wade (M. gastrocnemius), der eigentliche oder dicke Wadenmuskel (M. soleus) und der lange Fußsohlenmuskel (M. plantaris longus). Namentlich die beiden ersten der zuletzt genannten Muskeln sind sehr stark und kräftig; sie ziehen die Ferse aufwärts, drücken den Ballen des Fußes gegen den Boden und heben dadurch den ganzen Körper bei allen Gang-, Lauf- und Springübungen. Sie bedingen namentlich einen sichern guten Gang. Bei der Seitenbewegung der Füße sind thätig: der lange und kurze Wadenbeinmuskel (M. peroneus longus et brevis) und der hintere Schienbeinmuskel (M. tibialis posticus).

6) Der Kibitzgang wird mit folgenden Veränderungen geübt:

a) bei jedem linken Geschritt werden auf jeden einzelnen Schritt 2 Zeiten, bei jedem rechten Geschritt nur 1 Zeit gerechnet, so daß die linken Geschritte in 6, die rechten in 3 Zeiten erfolgen;

b) nach links geschieht ein Geschritt in 3 Zeiten, während statt des rechten Geschrittes Dauerstellung auf dem rechten Beine in denselben 3 Zeiten erfolgt. Dabei wird den Armen eine Thätigkeit zugetheilt, indem diese beim linken Geschritt auf dem Rücken verschränkt sind, während der Dauerstellung aber in der 1. Zeit zum Ausstrecken seitwärts angezogen, auf die 2. Zeit ausgestreckt und auf die 3. wieder angezogen werden;

c) links Kibitzschritt, rechts Wiegeschritt;

d) Kibitzgang nach links und rechts und Fußklappen beim 1. und 3. Schritt;

e) 2 Geschritte nach links und rechts im Wechsel mit 6 gewöhnlichen Schritten, Hopsergang u. s. w.;

f) Fußwippen beim 1., 2. oder 3. Schritt oder bei allen Dreien.

14.

1) Das Schrittzwirbeln ist eine Uebung, die aus 3 Schritten besteht und am geeignetsten bei geöffneten Reihen mit Flankenstellung in folgender Weise eingeübt wird. Auf Eins! geschieht eine mäßige Seitschrittstellung links, auf Zwei! folgt halbe Drehung auf dem linken Fuße links um, nach welcher der rechte Fuß zur Seitschrittstellung nach links hin niedergeht; auf Drei! wieder halbe Drehung auf dem rechten Fuße links um, so daß sich die Schülerinnen mit 3 mäßigen Schritten und 2 Drehungen auf gerader Linie fortbewegt haben:



Beim Schrittzwirbeln nach rechts schreitet auf Eins! das rechte Bein zur Seitschrittstellung aus u. s. w. Es wird zuvörderst festgehalten, daß bei den Geschritten nach links die Drehungen stets links um, und nach rechts stets rechts um erfolgen. Sind die Schritte und Drehungen erst im Einzelnen geübt, so erfolgen sie dann in 3 gleichen Zeiten, wobei ein Stampfen je des 1., 2. oder 3. Schrittes stattfinden kann und die Arme bei den linken Geschritten z. B. nach den Seiten gestreckt, bei den rechten im Hüftstütz gehalten werden.

2) Die Uebung 1) unter 12. wird mit Galopphüpfen links und rechts um ausgeführt, wobei die Schülerinnen beim Umkreisen den Vordernummern das Gesicht, den Hinternummern den Rücken zukehren. Der vierfache Wechsel geschieht gleichfalls in 32 Zeiten; nur muß der Taktgang am Ort im langsameren Tempo ausgeführt werden.

3) Aus dem Wiegegange wird das Wiegehüpfen so hergeleitet, daß z. B. nach links ein Abschnellen des rechten Fußes erfolgt, wobei gleichzeitig das linke Bein im Bogen spreizend nach links hüpft. Mit dem Niederstellen dieses vorhüpfenden linken Beines geht das rechte kreuzend an diesem vorüber und übernimmt schnell an seiner Stelle das Tragen des Körpers, worauf ebenso wie beim Wiegegang das Heben und Niederstellen des linken Fußes geschieht. Nach rechts geht das rechte Bein mit Hupf und einen kleinen Bogen beschreibend zum Seitschritt, worauf Kreuzschrittstellung des linken Beines und Wechselstand mit dem rechten ebenso wie beim Wiegeschritt erfolgen. (Fig. 14. Siehe Seite 238.) Wird das Wiegehüpfen im $^6/_8$ Takt ausgeführt, so geschieht der Hupf jedesmal in $^1/_8$ Zeit, während das Niederstellen



Fig. 14.

des kreuzenden Beines $^3/_8$ und das Niederstellen des rückspringenden Beines $^2/_8$ Zeit erfordern. Von Armübungen lassen sich damit verbinden: Verschränken der Arme vor der Brust beim linken, und Verschränken auf dem Rücken beim rechten Geschritt. Wenn die Castagnetten dazu gebraucht werden, so ist Aufschwingen der Arme nach links und rechts und ein Klapp beim Niederstellen des rückspreizenden Beines ganz zweckmäßig mit dem Wiegehüpfen zu verbinden. Die Arme werden zu diesem Zwecke vor dem Leibe im Halbkreis nach unten, nach links und rechts hochgeschwungen.

4) Wiegegang mit Fußwippen bei dem 1., 2. oder 3. Schritte oder rechten Geschritten.

5) Schwingkugelübungen. Mit Waghalte der Arme seitwärts wird verbunden:

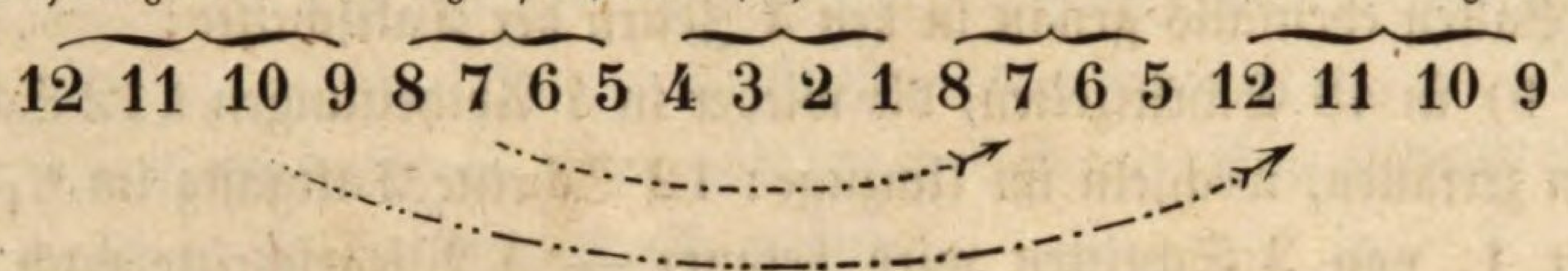
a) das Aufkippen, wobei die Hanteln im Ristgriff gehalten werden, und durch Beugen und Strecken des Handgelenkes bald zu senken, bald zu heben sind;

b) Das Trichterschwingen und Unterarmkreisen zur Mühle, wie unter 4, 4. beschrieben steht.

6) Wiegegang nach links mit Stampfen des ersten Schrittes und nach rechts Schrittzwirbeln gleichfalls mit Stampfen des 1. Schrittes. Zu jedem Wiegeschritt erfolgt Händeklappen, beim Schrittzwirbeln sind die Arme nach den Seiten gestreckt.

15.

1) Ordnungsübung: Anreihen der Reihen im Reihenkörper. Wie das Aufreihen der Einzelnen (4, 1), so wird auch das Anreihen der Reihen geübt. Steht z. B. die Zwölferreihe in Stirn zu 3 Viererreihen abgetheilt, so wird geboten: Anreihen der Reihen rechts von der 1. Reihe, worauf mit Marsch! die 2. und 3. Reihe rechts um machen und hinter der Stand haltenden 1. Reihe mit 8 und 16 Schrittzeiten vorbeiziehen, um sich mit links um! wieder anzureihen.



In ähnlicher Weise erfolgt auch wieder das Anreihen links von der 1. oder Anreihen links oder rechts von der 3. Reihe.

2) Kreuzzwirbeln. Aus dem Gehen mit Kreuzschritten (10, 4) wird das Kreuzzwirbeln hergeleitet. In der 1. Zeit geschieht z. B. Seitschrittstellung links; in der 2., Kreuzschrittstellung (rechtes Bein vor dem linken) und in der 3. Zeit ganze Drehung auf den Ballen beider Füße links um, worauf das linke Bein kreuzend vor dem linken zu stehen kommt und die Uebung mit Weiterschreiten von Neuem beginnen kann. Beim Kreuzzwirbeln nach rechts kreuzt das linke Bein vor dem rechten und die Drehung erfolgt stets rechts um. Mit dem Gehen vorwärts läßt sich das Kreuzzwirbeln gleichfalls verbinden.

3) Wiegeschritt nach links und rechts wird in der Weise ausgeführt, daß statt des 1. Schrittes Kibitzschritt in 2 Zeiten erfolgt und der 3. Schritt des Kibitzganges zugleich der 1. des Wiegeschrittes ist. Ein Geschritt geschieht in 4 Zeiten.

4) Schrittzwirbeln nach links und rechts im $^3/_4$ Takt:

a) mit Stampfen des 1., 2. oder 3. Schrittes oder aller Schritte;

b) mit Hopsen des 1., 2. oder 3. Schrittes und Händeklappen bei jedem Hops, während sonst die Arme auf dem Rücken verschränkt sind;

c) mit Fußwippen beim 1., 2. oder 3. Schritt;

d) mit Fußklappen in gleicher Weise.

5) Stabübungen. Nachdem der Stab zur wagerechten Haltung über dem Kopfe erhoben ist, wird er rückwärts so herabgesenkt, daß er quer über beiden Schulterblättern anliegt. Mit kleinen Wechselgriffen nähern sich die Hände den Schultern so weit als möglich, worauf wie-

der Weitergreifen zum Spanngriff erfolgt, wobei sich die Hände mit Fortgreifen am Stabe immer weiter von einander entfernen, und die Arme sich natürlich strecken müssen. Mit dem Taktgange am Ort kann diese Uebung so verbunden werden, daß mit jedem linken Tritte die linke, mit jedem rechten Tritte die rechte Hand weitergreift.
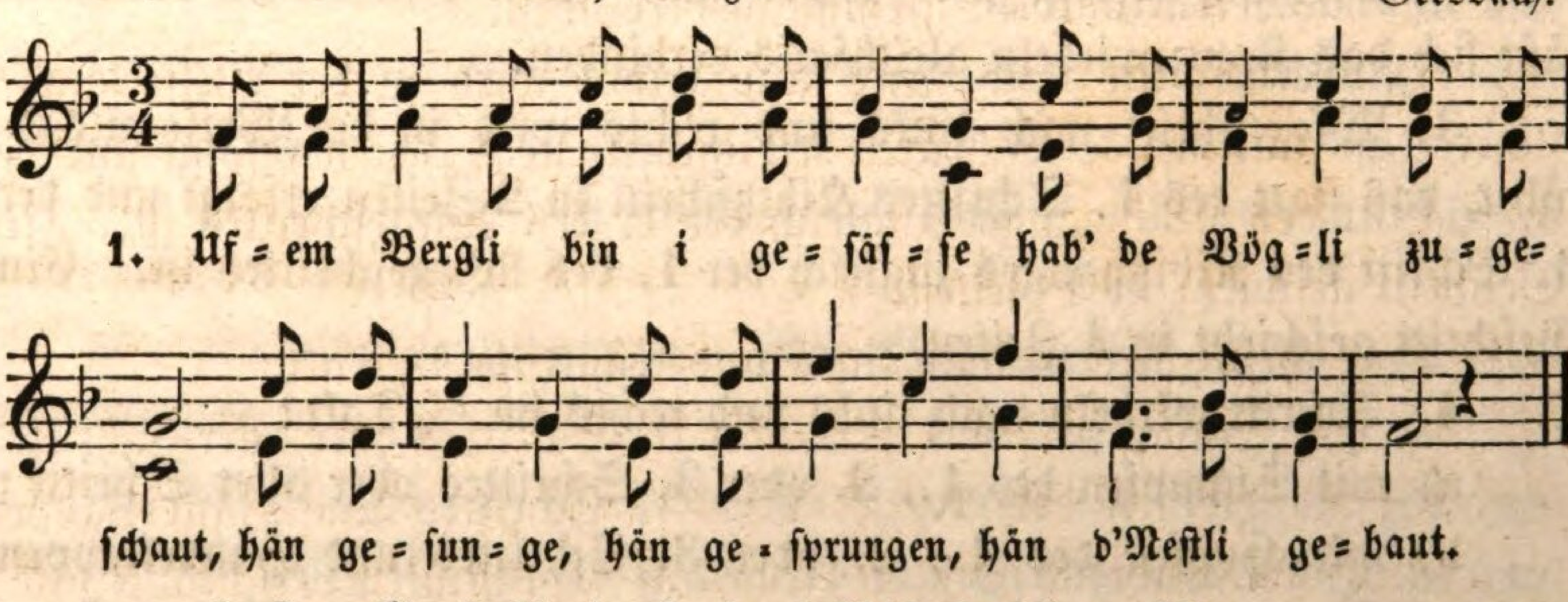
6) Im Umzuge der Paare mit 1 Schritt Abstand werden folgende Uebungen vorgenommen:

a) mit 4 Schritten Taktgang vom Ort wechseln 8 Laufschritte auf den Ballen ebenfalls genau in den 4 Zeiten der Taktschritte;

b) in 48 Schrittzeiten, die wieder in 4 Abtheilungen à 12 Schrittzeiten zerfallen, wechseln im Umzuge: 12 Schritte Taktgang im $^3/_4$ Takt (jeder 1. von 3 Schritten wird betont) — 4 Wiegeschritte nach links und rechts mit Betonen des 1. Schrittes — 4 Kibitzschritte in 3 Zeiten mit Betonen des 1. Schrittes und Niederhüpfen beim 3. — Schwenkhops links und Dreistampf links und dann ebenso rechts. Die Paare halten dabei die Hände mit kreuzenden Armen verschränkt, so daß die linke Hand der Eins auch die linke Hand der Zwei erfaßt hält u. s. w. Wenn der vierfache Schrittwechsel in 48 Zeiten vollendet ist, so machen die Paare nach Innen Kehrt und die Uebungen beginnen im angegebenen Wechsel von Neuem.

Schweizerliedlein.

Gersbach.



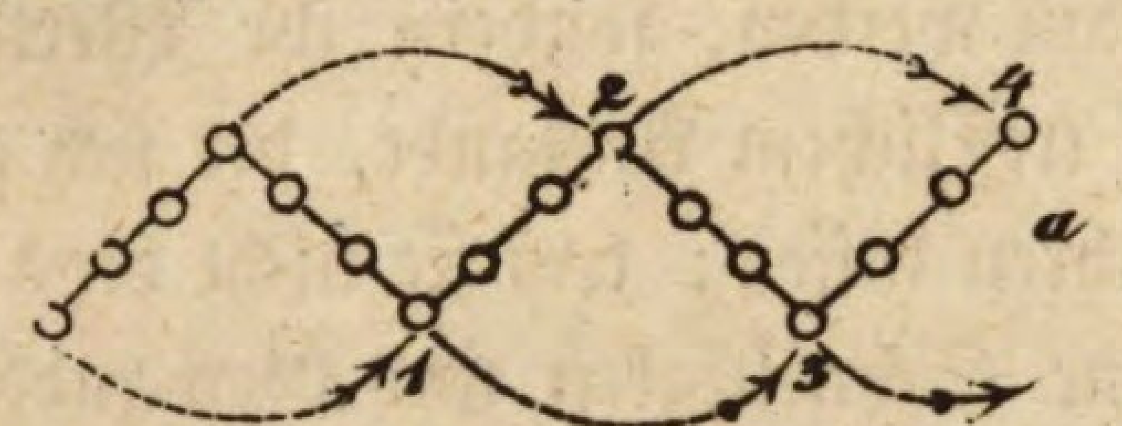
2. In e Gartle bin i gestande, hab' die Imbli zugeschaut,
hän gebrummet, hän gesummet, hän Zelli gebaut.

3. Uf de Wiese bin i gegange, lugt die Summervogli an,
hän gesoge, hän gefloge, gar schön häns gethan. Goethe.

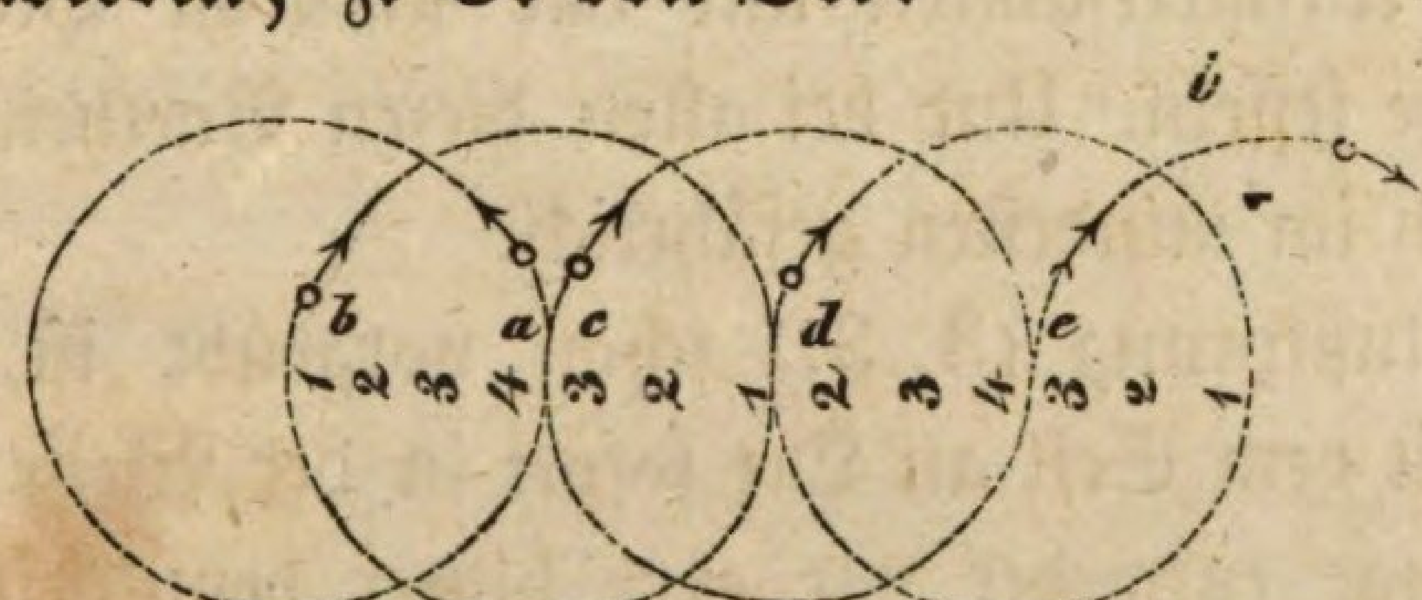
Der 1. Vers vorstehenden Schweizerliedes wird im Umzug mit Gehen im $^3/_4$ Takt gesungen, der 2. Vers mit Wiegeschritt nach links und rechts und der 3. mit Kibitzschritt.

16.

1) Ordnungsübung: Gegenschwenken der Viererreihen von Ort. Das Schwenken (13, 1.) dient als Uebung zur Fortbewegung der Reihen, indem rechte und linke Viertelsschwenkungen im regelmäßigen Wechsel auf einander folgen. Ist die Reihe z. B. in Linie mit Stirnstellung angetreten, so wird in den ersten 4 Zeiten Viertelschwenkung vorwärts um die rechte Führerin, in den folgenden 4 Zeiten dann ebenso um die linke Führerin ausgeführt, was so im Wechsel weiter fortzusetzen ist. Der ganze Reihenkörper wechselt auf diese Weise stets mit Aufstellung in Linie und der in Säule. Eine einzelne Reihe bewegt sich z. B. im Zickzack also weiter:



Eine ganze Umschwenkung der Mitte, die sich auch mehrmals wiederholen kann, wird „Schwenkmühle" genannt und kann ebenso am als von Ort geübt werden; z. B. von Ort:



2) Von der Grundstellung aus wird beidbeiniger Sprung nach links ausgeführt und daran Wiegegang gereihet, dann ebenso mit Abschnellen des linken Fußes Schlußsprung nach rechts und Wiegeschritt, was nach jeder Seite hin in 4 Zeiten geschieht.

3) Galopphüpfen nach links 3 Mal, während die Arme zum Hochstrecken angezogen sind. Daran schließt sich Dauerstellung auf dem linken Beine in den 3 gleichen Zeiten des Galopphüpfens, wobei die Arme in der 1. Zeit hochgestreckt, in der 2. angezogen und in der 3. wieder hochgestreckt werden. Dieselbe Uebung wiederholt sich dann in 6 Zeiten auch nach rechts und so im Wechsel weiter.

4) Zu den Uebungen mit dem kleinen Schwungseile, das unter den Füßen hinweggeschwungen wird, ist ein schwaches Seil erfor-

derlich, dessen Länge sich nach der Größe der Schülerinnen richtet. Diese nehmen das Maß, indem sie mit beiden Füßen auf die Mitte des Seiles treten, wobei ihnen dann die beiden Enden des angestrafften Seiles bis unter die Achselhöhlen reichen müssen. Zum bequemen Anfassen sind die Enden durch handlange und der Länge nach durchbohrte Griffhölzer gesteckt. Für Erleichterung des Schwingens ist es nicht unzweckmäßig, das locker gedrehte Seil in der Mitte etwas stärker fertigen zu lassen. Die Schülerinnen können das Seil leicht um die Hüften schlingen und so in der Turnstunde stets bei sich haben.

Nach meiner Meinung, sagt Guts-Muths, gehören diese Uebungen zu den vorzüglichsten des Gymnasiums. Es ist nicht blos die Bewegung des ganzen Körpers, sowie besonders der unteren und oberen Glieder, wodurch sie wirksam werden, sondern ihr Werth beruhet vorzüglich darin, daß sie sich mit trefflichem Anstande, der sich oft der Haltung des Tanzes nähert, ausführen lassen; daß sie nicht blos Schnelligkeit, sondern scharf abgemessene Schnelligkeit und Gewandtheit erfordern; daß sie auf strenge Haltung des Zeitmaßes dringen, oder augenblicklich den begangenen Fehler strafen; daß sie den Blick schärfen, die Dreistigkeit erhöhen und eben dadurch für nicht seltene Fälle des Lebens abrichten; daß sie endlich die Aufmerksamkeit und das sinnliche Beobachtungsvermögen mit Strenge fesseln. Und bei allen diesen Vortheilen sind sie weder gewaltsam noch im mindesten gefährlich.

Da der Schlußsprung (3, 3.) schon vorgeübt ist, so kann das Unterschwingen mit dem Seil an Ort sofort in der Weise erfolgen, daß es vor dem Sprunge entweder vor oder hinter dem Leibe zu halten ist und im Aufspringen schnell vor- oder zurückgeschwungen wird. Wenn die Schülerinnen dabei die Arme ganz beliebig in Thätigkeit setzten, so wird später verlangt, daß sie die Arme strecken und das Seilschwingen unter vorwiegender Betheiligung des Handgelenkes ausführen. Nach dem Durchschwingen mit beidbeinigem Hüpfen erfolgt das einbeinige, indem z. B. in der einbeinigen Stellung links der Durchschwung mit Aufhüpfen geschieht und das Niederkommen auf dem rechten Fuße folgt, was so im Wechsel fortgesetzt wird. (Fig. 15. Siehe Seite 243.) Beide Uebungen werden am und von Ort angeordnet.

5) Schwingkugelübung: Stoßwerfen. (Fig. 16. Siehe Seite 243.) Bei dieser Uebung nehmen die Schülerinnen Grundstellung und führen auf Eins! beide Arme gestreckt rückwärts, auf Zwei!



Fig. 15.



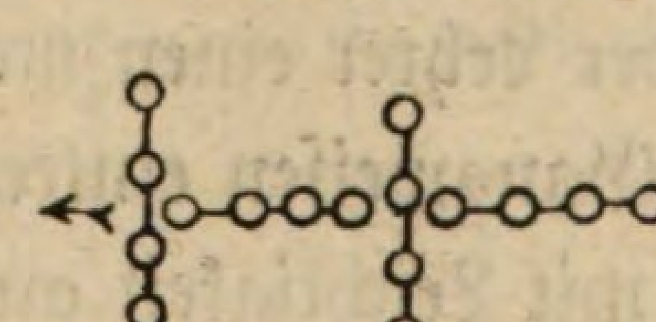
Fig. 16.

werden sie vorgeschwungen und angezogen so gehalten, daß die Hanteln in der Nähe der Schultern liegen und die Ellenbogen sich einander nähern; auf Drei! geschieht das Ausstrecken der Arme nach vorn, als sollten die Hanteln fortgeworfen werden; dann wiederholt sich die Uebung. Von der Grundstellung am Ort aus kann mit dem Fortwerfen abwechselnd Vorschrittstellung links und rechts verbunden werden. Beim Gehen im Umzug wird die Uebung mit Taktgang im $^3/_4$ Takt und mit Kibitzgang verbunden.

6) Der Schwenkhops wird im Gehen so geübt, daß der 3. Schritt und der Beitritt auf eine Zeit kommen, so daß der Wechsel des Schwenkhopsens im Wechsel links und rechts stets in 3 Zeiten geschieht.

17.

1) Ordnungsübung: Abwechselndes Umsetzen der Viererreihen in Stirn und Flanke beim Umzug. Während die Reihe im Umzug begriffen ist, wird der 1. und 3. Viererreihe angekündigt, daß sie auf Marsch! in Stirn, die 2. und 4. jedoch in Flanke weiterziehen sollen:



Nach etwa 12—16 Schritten setzen sich die 2. und 4. Reihe in Stirn um, während die 1. und 3. wieder in Flanke weiterziehen. An-

fangs bestimmt der Lehrer beliebig die Umsetzung, später kann sie in bestimmter Zeit, z. B. in 8 oder 12 Schrittzeiten erfolgen.

2) Das Schottischhüpfen ist nach Einübung des Kibitzhüpfens (13, 2.) leicht zu begreifen, indem man diese Schrittweise im $^2/_4$ Takt so darstellen läßt, daß derjenige Fuß, welcher den 3. Schritt ausgeführt hat, zum Schluß ganz so wie beim Hopsergange leicht aufhüpft. Nach jedem Aufhüpfen beginnt sofort der andere Fuß das neue Geschritt. Im Vergleich mit dem Kibitzhüpfen könnte man noch den Unterschied machen, daß beim Schottischhüpfen weniger ein Hüpfen in die Weite, als in die Höhe geschieht. Der Rhythmus ist dieser ‒ ⏑ ⏑ ‒ ‒.

3) Hantelübungen: das Stoßhauen. In geöffneten Reihen aufgestellt, halten die Schülerinnen die Hanteln mit an den Seiten herabhängenden Armen, die auf Eins! so nach vorn angezogen werden, daß die Daumen die Schultern berühren und die Ellenbogen sich einander nähern. Auf Zwei! führen die Arme, indem sie sich strecken, einen Hieb von oben nach unten aus, werden aber schließlich wieder zum Stoß nach unten so angezogen, daß die Hände unter die Achselhöhle zu liegen kommen; auf Drei! erfolgt Ausstrecken der Arme nach unten. Es wird diese Uebung am Ort in 3 gleichen Zeiten ausgeführt, oder im Umzuge mit Gehen im $^3/_4$ Takt oder mit Kibitzgang verbunden.

4) Uebungen mit dem kurzen Schwungseile:

a) Hüpflauf an und von Ort und Durchschwingen des Seiles bei jedem 2. Schritt;

b) Kibitzgang links und rechts in 3 Zeiten mit Niederhüpfen bei jedem 3. Schritt und Seilunterschwingen bei jedem Hupf.

5) Mit Schwenkhops wird Wiegeschritt im $^6/_8$ Takt so verbunden, daß beim 2. Tritt des Wiegeganges Kniewippen und Armstrecken nach oben erfolgt, während sonst die Arme auf dem Rücken verschränkt bleiben.

6) Die Reihe hält zu Paaren geordnet Umzug mit Taktgang, worauf der Lehrer einen mannigfachen Wechsel der bereits geübten Schritt- und Gangweisen eintreten läßt, um die Schülerinnen daran zu gewöhnen, mit Leichtigkeit aus einer Bewegungsart in die andere überzugehen. Der Lehrer kündigt die Uebung an, und mit Marsch! wird sie ausgeführt. Des Lehrers Aufgabe ist es, seine Befehle so einzurichten, daß das Uebergehen zu einer anderen Uebung erleichtert wird. Das Marsch!

muß z. B. stets auf die Tritte folgen, welche der angekündigten Uebung unmittelbar vorausgehen. Es folgen z. B. hintereinander folgende Uebungen:

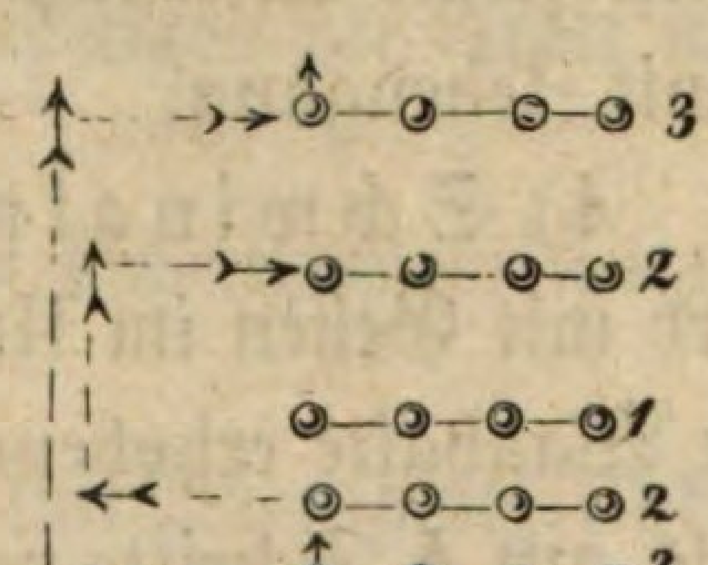
Kniewippgang mit links Antreten — Niederhüpfen bei jedem linken Tritt — Vorstellgang immer rechts — Kibitzgang nach links in 3 Zeiten, nach rechts nur mit einem Schritt Weitergehen — Vorstellgang wechselnd links und rechts — Hopsergang bei jedem ersten von 3 Schritten — Wiegegang nach links und rechts mit Stampfen beim 1. Schritt — Fußwippgang — Gehen mit Stampfen des 1. von 3 Schritten — Schwenkhops nach links und Beitritt im $^4/_4$ Takt, dann ebenso nach rechts — 4 Schritte Taktgang mit Wechsel von 8 Laufschritten in derselben Zeit — Hopsergang in allen linken Tritten — Kibitzgang in 3 Zeiten nach rechts, nach links blos Weiterschreiten in 1 Zeit und zwar mit Niederhüpfen, Kniewippen und Händeklappen — vier Schritte Gehen und 4 Schrittzeiten Stehen auf einem Beine — Kibitzhüpfen in 2 Zeiten nach links und rechts.

Nachdem diese Schrittweisen im Einzelnen schon öfters geübt waren, so werden die rhythmischen Verhältnisse derselben so in die Vorstellung der Schülerinnen übergegangen sein, daß diese sich leicht in den Wechsel finden.

18.

1) Ordnungsübung: Vor- und Hinterziehen der Viererreihen aus der Säulenstellung des Reihenkörpers. Wie unter 6) von den Einzelnen das Vor- und Hinterziehen geübt ist, so wird es nun in ähnlicher Weise von den Viererreihen ausgeführt. Der Reihenkörper steht nach Vieren geordnet in Säule und es wird Vorziehen der Reihen links vor die 1. Reihe angekündigt.

Auf Marsch! machen die 2. und 3. Reihe links um und marschiren in Flanke etwa mit 4 Schritten gerade aus, um aus der Breite der in Stirn stehenbleibenden Reihe zu gelangen. Mit dem 4. Schritte machen die 2. und 3. Reihe wieder rechts um! und ziehen links von der ersten Reihe weiter, um sich nach und nach in einem Abstande von vier Schritten mit Rechtsum wieder in Flanke zu setzen und vor der 1. Reihe wieder in die Breite derselben einzuziehen und mit Linksum in Stirn zu stellen:



Auf diese Weise kommt die letzte Reihe nun als erste zu stehen. Die nachfolgenden Reihen haben ihre Schritte am Ort einzuziehen, bis die vorhergehende in die Tiefe der standhaltenden Reihe wieder eingezogen ist. Das Fortziehen und Einrücken der Reihen geschieht in rechtwinkelig zusammenstoßenden Linien und die Einzelnen machen dabei vier Viertelswendungen: Linksum, Rechtsum, Rechtsum, Linksum. Das Vorziehen rechts geschieht in ähnlicher Weise und ebenso ist das Hinterziehen aus dem Gesagten zu begreifen. Wie die erste, so kann auch die letzte Reihe als die standhaltende bestimmt werden.

2) Kreuzhüpfen. Am geeignetsten wird diese Uebung bei geöffneten, in Flanke gestellten Viererreihen also vorgenommen, daß z. B. nach links ein Abschnellen mit dem rechten Fuße erfolgt und das linke Bein im kleinen Bogen spreizend nach links hin auf Eins! einen Hüpf ausführt, während auf Zwei! das rechte Bein schnell kreuzend hinter das linke gestellt wird. Der Rhythmus dieser Uebung stellt sich also dar ⏑–⏑– u. s. w., indem das Vorhüpfen auf den leichten, das Kreuzstellen auf den schweren Takttheil kommt. Die Uebung wird immer nach links oder nach rechts hin ausgeführt.

3) Zu den Schwebeübungen auf der Kante ist ein 12—16 Fuß langes und einen Fuß breites Bret erforderlich, welches zwischen zwei Gestellen so befestigt und aufgestellt wird, daß die 1—2 Zoll breite Kante eine schmale Gehfläche darbietet. Das Bret ist an beiden Enden in die Gestelle einzufügen, damit es etwas Beweglichkeit erhält und so zur Erschwerung des Schwebeganges beiträgt. Als erste Uebungen folgen:

a) Vor- und Rückwärtsgehen mit Vor- und Nachstellen rechts oder links, wobei die Fußspitzen stets nach außen zu stellen sind und die Arme zur Waghalte seitwärts erhoben werden;

b) gewöhnlicher Gang vor- und rückwärts in der zweiten Stellung (9), wobei das Gehen Mehrerer durch Händefassen der seitwärts erhobenen Arme unterstützt wird, (Fig. 17. Siehe Seite 247.); c) a und b mit Zehengang.

4) Schwingkugelübungen: a) die Schulterprobe (12) wird mit Gehen im Umzug so verbunden, daß das Rückschwingen der zur Waghalte erhobenen Arme auf 4 Schritte, das Vorschwingen ebenfalls auf 4 Schritte vertheilt wird. Da diese Uebung ziemlich anstrengend ist, so werden nach diesen 8 Schritten die Arme zum Abhang nie-



Fig. 17.

dergelassen und es folgt in 8 Schrittzeiten Schwenkhops mit Beitritt nach links und rechts, worauf die Schulterprobe mit 8 Schritten wieder eintritt.
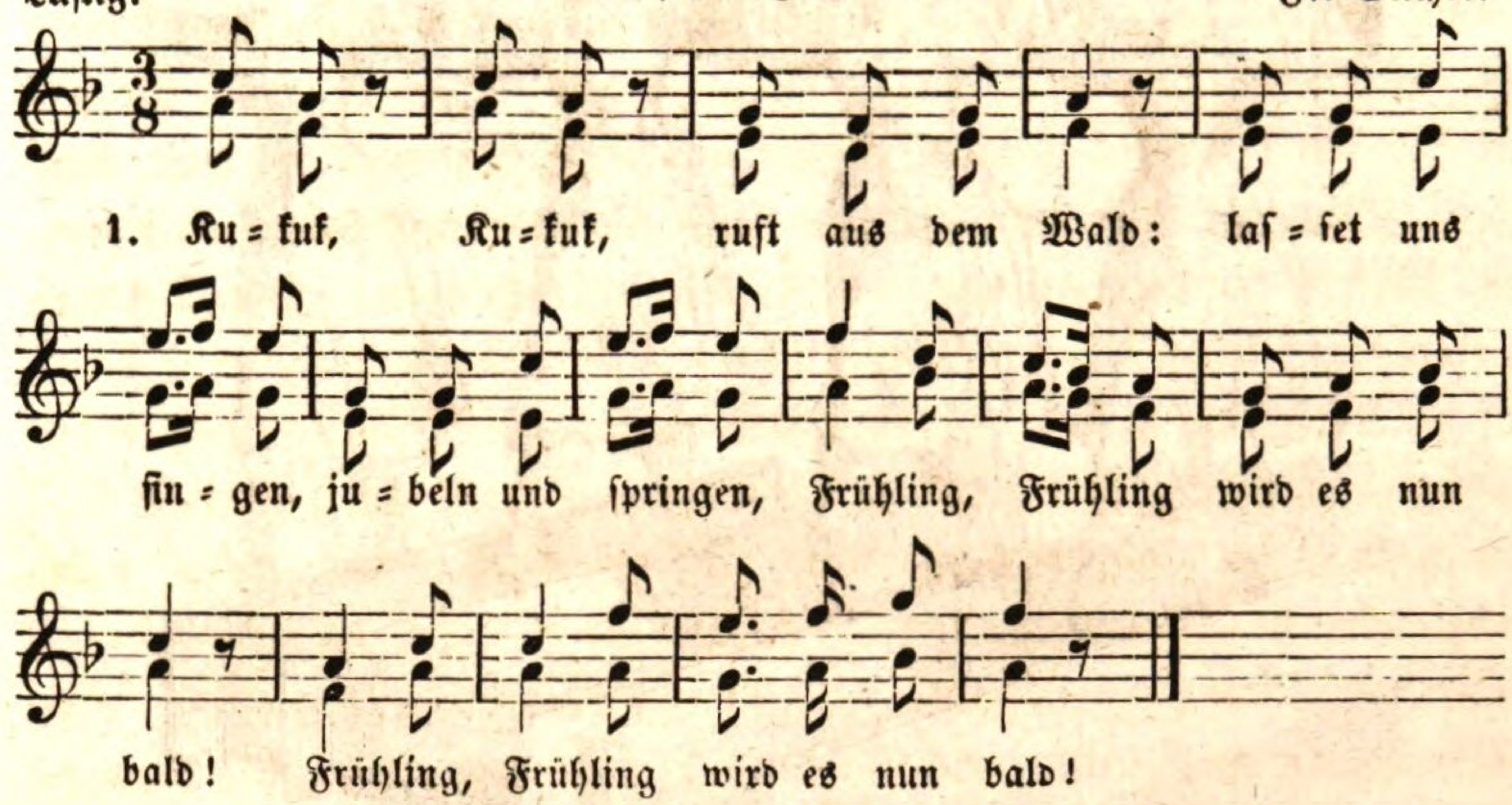
b) Der **Mantel** ist eine der Schulterprobe ähnliche Uebung, welche so ausgeführt wird, daß durch Schwingen der abwärts gestreckten Arme die Hanteln mit den Kugeln sich vor dem Leibe einander nähern, was dann auch hinter dem Leibe versucht wird. Das Letztere wird nicht gelingen; doch haben die Schülerinnen die Arme so weit als möglich hinter dem Rücken zu nähern und dabei namentlich ein Zurücknehmen der Schultern zu beobachten. (Siehe Fig. 13.) Die Arme sind dabei fortwährend gestreckt zu halten und dürfen den Leib nicht berühren. Wird die Uebung am Ort vorgenommen, so kann mit dem Rückschwingen der Arme jedesmal Vorschrittstellung rechts oder links verbunden werden. Beim Gehen wird das Vor- und Rückschwingen der Arme auf je zwei Schritte vertheilt.

5) Drei Kreuzhüpfe nach links, verbunden mit Schrittzwirbeln nach links; dann ebenso nach rechts.

6) Kreuzzwirbeln im Gehen links, verbunden mit Wiegegang links, dann ebenso nach rechts. Die ersten Schritte jeder Schrittart sind mit Stampf zu betonen und beim zweiten Schritt des Wiegeganges kann

Armstrecken nach vorn erfolgen, während sich die Arme sonst im Hüftstütz befinden.

Lustig. **Frühlingsbote.** Fr. Silcher.



2. Kukuk, Kukuk, läßt nicht sein Schrein:
Komm' in die Felder,
Wiesen und Wälder,
Frühling, Frühling stellet sich ein!

3. Kukuk, Kukuk, trefflicher Held!
Was du gesungen,
Ist dir gelungen:
Winter, Winter räumet das Feld.

H. v. Fallersleben.

Zu den ersten zwei Takten dieses Liedes folgt Händeklappen am Ort, und zwar zu jedem Achtel ein Klapp. Darauf wird abwechselnd links ein Geschritt Kibitzschritt und rechts Wiegegang im Umzuge ausgeführt. Beim 2. Verse wechselt Kibitzgang rechts mit Wiegegang links. Der 3. Vers beginnt gleichfalls mit einem Händeklapp je auf die Achtelpause in den beiden ersten Takten, während den übrigen Takten Schwenkhops links vorwärts in Verbindung mit Wiegegang, und dann ebenso im Wechsel rechts angepaßt wird. Zur Befestigung des Taktes möge jeder erste Schritt eines Geschrittes oder einer Schrittweise mit Stampfen erfolgen.

19.

1) Ordnungsübung: Kreisgehen der Reihen um eine Mitte außerhalb des Reihenkörpers. Wie die Ein-

zelnen schon das Kreisgehen um eine gedachte Mitte übten (7), so wird dasselbe nun auch von den festgeschlossenen Viererreihen in folgender Weise ausgeführt. Die Viererreihen stehen mit Stirnstellung in Säule, wobei die Einzelnen durch Händefassen mit gekreuzten Armen eine festere Reihung herstellen. Darauf wird Kreisgehen der Reihen um eine vor denselben liegenden Mitte mit 16 Schritten angeordnet, wobei auf Marsch! die Schülerinnen links antreten und mit fortwährendem Wechsel der Gangrichtung die Kreislinie beschreiben. Im Anfange werden die Schülerinnen nicht sogleich die rechte Vertheilung der Schritte auf die Kreislinie treffen, weshalb der Lehrer durch lautes Zählen die Ordnung unterstützt und z. B. mit 8 Schritten zuerst den Halbkreis bilden läßt. In gleicher Weise wird das Kreisgehen von rechts nach links, oder in Verbindung zweier Kreise zur 8 durch die geschlossenen Viererreihen ausgeführt, wobei zur Abwechselung Hopser-, Kibitz- oder Stampfgang, Schottisch- und Galopphüpfen, Laufen u. s. w. anzuordnen sind. Die Schrittzahl kann sodann beliebig vergrößert oder verringert werden. Nach erlangter Sicherheit im Kreisgehen der geschlossenen Reihen wird eine ähnliche Ordnungsübung in der Weise vorgenommen, daß den Einzelnen bei Aufstellung nach Viererreihen in Stirn oder Flanke ein Gehen um eine Kreismitte, die vor-, seit- oder rücklings zu denken ist, in 6, 8, 10, 12 oder mehr Schritten geboten wird. Die Einzelnen der Reihe haben ihre Uebung unbekümmert um die Anderen durchzuführen, wobei dennoch die geordnete Reihung unterhalten wird.

2) Das Schrittzwirbeln nach rechts und Wiegeschritt nach links mit Stampfen je des ersten Schrittes bei jedem Geschritt, wird in dieser Verbindung nach rechts (oder links hin) fortgesetzt.

3) Im Umzug der Paare werden vier Schritte Taktgang im Wechsel mit Schottischhüpfen nach links und rechts ebenfalls in vier Schrittzeiten ausgeführt.

4) Mit dem kleinen Schwungseile:

a) Vorstellgang immer links oder immer rechts, oder abwechselnd links und rechts, wird mit Niederhüpfen bei jedem Vorstellschritt dargestellt, wobei das hinter dem Leibe zu haltende Schwungseil stets von vorn nach hinten durchzuschwingen ist;

b) Kreuzzwirbeln im Gehen links oder rechts, wobei der erste Schritt als Hupf erfolgt und das Seilschwingen wie bei a) geschieht.

5) Das Unterarmkreisen zum Rad (4) wird mit Schwingkugeln

im Umzug so ausgeführt, daß auf vier Schritte Taktgang ein achtmaliges Kreisen erfolgt, womit Galopphüpfen nach links und rechts in je zwei Schrittzeiten bei zum Abhang gehaltenen Armen abwechselt.

6) Schrittzwirbeln mit verschiedener Zeiteintheilung:

a) nach links (oder rechts) in vier Zeiten, so daß auf den ersten, zweiten oder dritten Schritt zwei Zeiten kommen;

b) nach links (oder rechts) in zwei Zeiten, so daß die beiden ersten oder die beiden letzten Schritte je in einer Zeit erfolgen.

20.

1) Der Kibitzgang in drei Zeiten wird so gestaltet, daß je nach dem ersten, zweiten oder dritten Schritte, oder auch nach allen, ein Forthüpfen des niederstellenden Fußes eingelegt wird. Beim Einlegen eines Hupfes wird die Uebung im $^4/_4$ Takt, beim Forthüpfen nach jedem Schritte im $^6/_4$ Takt ausgeführt.

2) Sprung aus der Grundstellung in die Stellung mit gekreuzten Beinen, wobei die Schülerinnen nach dem Aufschnellen aus der Grundstellung sogleich in die bezeichnete Stellung niederkommen und dabei Alles zu beachten haben, was über den Schlußsprung (12) gesagt wurde. Das beim Kreuzen vorstellende Bein ist jedesmal zu bezeichnen. Anfangs lasse man aus einer Stellung mit kreuzenden Beinen stets in die Grundstellung zurückspringen, später folge aus der Stellung mit Vorstellen des rechten kreuzenden Beines der Sprung sogleich in die Stellung mit Vorstellen des linken kreuzenden Beines, was mehr Anstrengung und Gewandtheit erfordert.

3) Mit Klappen der Castagnetten werden folgende Uebungen ausgeführt:

a) Gehen im Umzug und kleiner Wirbel auf jeden linken Schritt, indem die Castagnetten zwischen Daumen und Mittelfinger in schneller Folge hin- und hergeschwungen werden;

b) Wirbel von zwei oder drei Schrittzeiten im Umzuge;

c) Kibitzhüpfen nach links und rechts in je zwei Zeiten, wobei die ersten beiden Hüpfe auf eine Zeit kommen. Mit den Castagnetten folgt dazu Wachtelschlag in dem Rhythmus ⏑ ⏑́ –́.

4) Stelzenübungen:

a) Kibitzgang mit Stampfen beim ersten, zweiten oder dritten Schritt;

b) Gehen mit Vor- und Nachstellen in der Seitschrittstellung;

c) Hopsergang im Umzug der Reihen bei den linken oder rechten Schritten bei dem dritten, vierten Schritte u. s. w.

5) Mit Schwingkugeln: a) Das Knickschwingen. Die Schülerinnen nehmen kleine Seitschrittstellung links oder rechts und schwingen mit gestreckten Armen die Hanteln im Bogen von unten nach oben von rechts nach links und umgekehrt, wobei jedesmal ein schnelles Kniebeugen erfolgt;

b) Das Schnell- und Drehschwingen sind Uebungen, welche vorzugsweise auf Beweglichkeit des Rumpfes und auf Stärkung der an die Wirbelsäule lagernden Muskeln berechnet sind. Begreiflicher Weise ist die Kräftigung der Rücken- und Brustmuskeln für junge Mädchen insofern nicht unwichtig, weil dadurch eine gerade Haltung des Oberkörpers bedingt wird. Beim Schnellschwingen sind die Unterarme zur Winkelhalte angezogen, die Oberarme liegen fest am Körper. Bei fester Stellung der geschlossenen Füße werden sodann die nahe bei einander gehaltenen Hanteln mit Schwung abwechselnd nach links und rechts geführt, wobei ein Rumpfdrehen zugleich mit geschieht (Fig. 18). Das Schnellschwingen wird mit gestreckten und zur Waghalte erhobenen Armen in ähnlicher Weise ausgeführt, nur sind die Beine dabei in der Vorschritt- oder Seitschrittstellung.



Fig. 18.

6) Der Wiegegang wird so ausgeführt, daß statt des ersten, zweiten oder dritten Schrittes ein Kibitzhupf (13) eingelegt wird. Es erfolgt ein Geschritt dieser Verbindung in je vier Zeiten.

21.

1) Umzug der Paare oder der Viererreihen mit der Bestimmung, daß mit Linksantreten drei Schritte ausgeführt werden und in der vierten Schrittzeit Schrittwechsel durch schnelles Hüpfen vom rechten auf den

linken Fuß (oder umgekehrt) geschieht. Der Rhythmus der Gangweise wäre demnach dieser: $\overset{1}{-}\overset{2}{-}\overset{3}{-}\overset{4}{\smile}\smile$.

Mit den beiden Hüpfen beim Schrittwechsel kann Händeklappen verbunden werden, während beim Gehen die Arme auf dem Rücken verschränkt sind. Eine andere Armthätigkeit läßt sich in der Weise anordnen, daß beim Gehen die Arme zum Hochstrecken bereit gehalten sind, während beim ersten Hupf des Schrittwechsels Hochstrecken, beim zweiten Hupf wieder Anziehen der Arme erfolgt.

2) **Schwingkugelübungen: Die Mühle.** Bei senkrecht herabhängenden Armen werden die Hanteln mit fortwährender Streckung der Arme nach vorn von unten nach oben zur Senkelhalte erhoben, wobei die Daumen vorangehen. Nach erreichter senkrechter Haltung drehen sich die Arme so, daß die Kleinfinger nach rückwärts zeigen, und indem diese vorangehen, wird durch Absenken der Arme nach hinten die zweite Hälfte des Kreises gebildet, den die gestreckten Arme durch Auf- und Abschwingen beschreiben. Es wird die Mühle ein- und beidärmig geübt (Fig. 19). Bei der Uebung eines Armes ist es zu vermeiden, daß sich der Oberkörper nach der entgegengesetzten Seite neige. Wie die Mühle mit Vorwärtsaufschwingen begonnen wird, so kann sie auch mit Rückwärtsaufschwingen ihren Anfang nehmen. Zu Anfang ist die Mühle in langsamer Bewegung, später mit Schwung auszuführen.

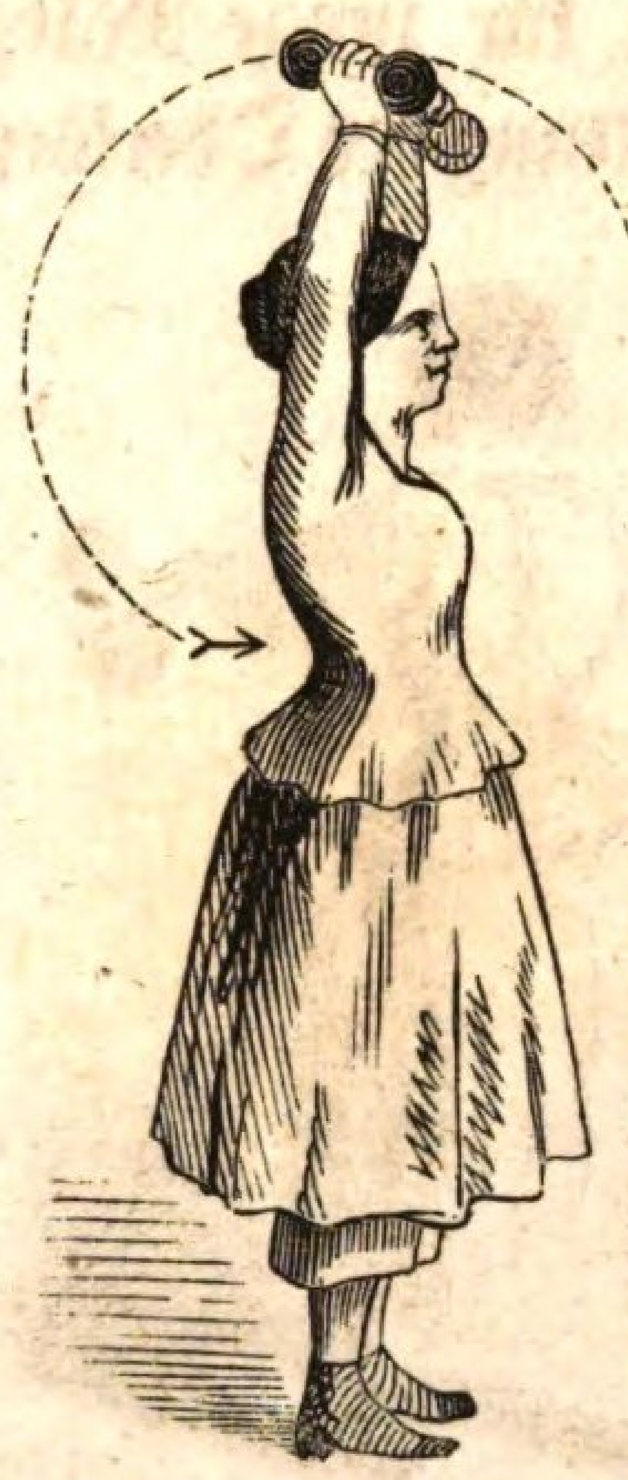


Fig. 19.

Mit Vorstellgang im Wechsel links und rechts lasse man die Uebung so verbinden, daß beim Vorstellen links die Mühle mit dem rechten Arme zur einen Hälfte, und beim Nachstellen zur andern Hälfte ausgeführt wird; in gleicher Weise dann beim Vorstellen rechts die Mühle links.

Die beidarmige Ausführung ordne man z. B. im Umzuge an, wobei die Schülerinnen vier Schritte gehen und dann in vier Schrittzeiten stehen bleiben. Beim Gehen befinden sich die Arme im Abhange, beim Stehen wird die Mühle beidarmig vor- oder rückwärts ausgeführt.

3) **Uebungen mit dem großen Schwungseile.** Diese Uebungen reihen sich an die mit dem kleinen Schwungseile. Das hier zu benutzende

Seil ist 12 — 16 Fuß lang und ¼ — ½ Zoll stark. Zweckmäßig ist es, wenn das Seil in der Mitte etwas stärker gedreht ist, damit es sich leichter schwingen läßt. An den Enden befinden sich Oesen zum Anfassen oder Anschleifen. Mit dem einen Ende wird das Seil an einer geeigneten Stelle in Kopfhöhe der übenden Schülerinnen befestigt, während das andere Ende vom Lehrer erfaßt wird, der es von links nach rechts langsam im weiten Kreise schwingt, so daß die Seilmitte nahe am Boden vorübergeht.

Die Schülerinnen treten in Flankenreihe hinter einander auf und die Erste nähert sich mit Vorschrittstellung dem Schwungseile so nahe als möglich, wobei sie mit feststehenden Füßen durch Rückbeugen des Oberkörpers dem vorbeischwingenden Seile ausweichen muß. Mit den Augen hat die Schülerin die dickere Mitte des Schwungseiles zu verfolgen und den Augenblick wahrzunehmen, wo dieses von oben nach unten an ihrem Gesicht vorbeischwingt, um schnell hinterdrein und aus dem Bereiche des schwingenden Seiles fortzulaufen. Das Durchlaufen geschieht mit aufrecht gehaltenem Körper, was deshalb bemerkt wird, weil sich die Schülerinnen dabei zu Anfange häufig ängstlich bücken. Ist erst im Einzelnen einige Sicherheit erreicht, so verlangt der Lehrer, daß mit jedem Umschwunge eine der Schülerinnen durchläuft, wobei die nächstfolgenden immer schnell nachrücken müssen. Damit die Uebung zugleich eine Schule der Aufmerksamkeit werde, dulde der Lehrer nicht, daß das Durchlaufen auf's Gerathewohl geschehe, sondern stets nach richtiger Beobachtung des Vorbeischwingens.

4) Links wird Dreistampf auf eine Zeit ausgeführt und dann nach rechts hin Schrittzwirbeln in drei Zeiten. In vier gleichen Zeiten wird diese Uebung nach rechts hin fortgesetzt. Dann folgt ebenso Dreistampf rechts und Schrittzwirbeln links. Die Arme sind dabei zum Stoß nach den Seiten angezogen und werden bei jedem ersten Schritte des Schrittzwirbelns (der ein Stampftritt sein kann) seitwärts ausgestreckt, beim dritten wieder angezogen.

5) Das Schottischhüpfen in zwei Zeiten wechselt mit zwei Schritten Taktgang; oder zwei Schottischhüpfe wechseln mit vier Schritten Taktgang.

6) In fortgesetzter Verbindung folgt nach rechts hin Schrittzwir-

beln in drei Zeiten mit Stampfen des ersten Schrittes, nach links hin Wiegeschritt gleichfalls mit Stampfen des ersten Schrittes. Dasselbe mit Schrittzwirbeln nach links und Wiegeschritt nach rechts.

22.

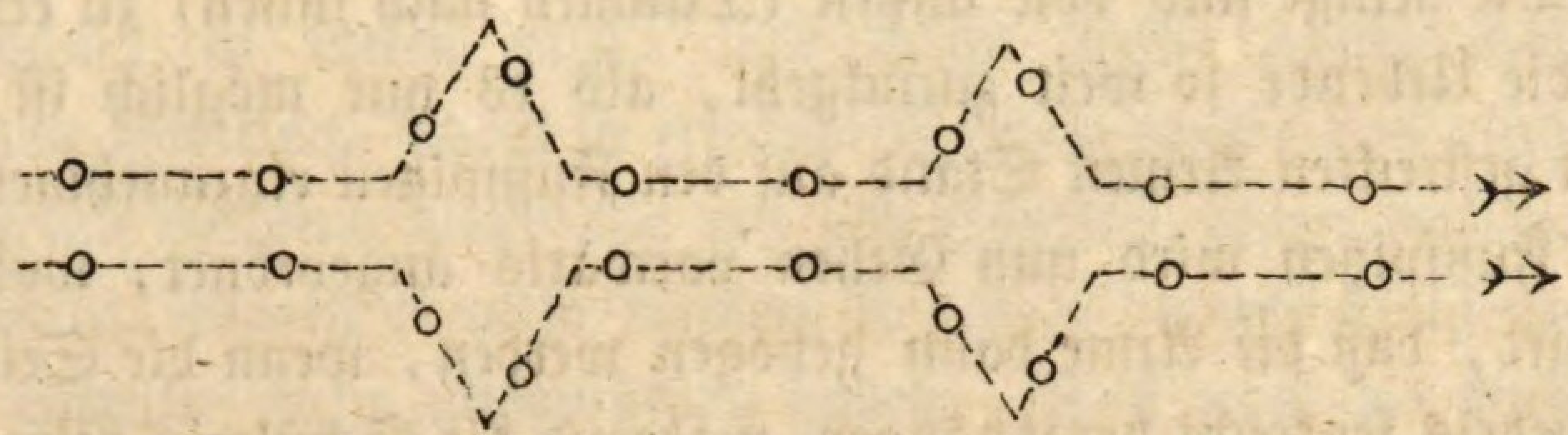
1) Kreislaufen im Umzug. Im Anschluß an 12, 1. wird die Uebung so geordnet, daß zuerst Aufreihen zu Paaren links oder rechts erfolgt, worauf die Reihe Umzug hält. Den Zweien wird geboten, daß sie von rechts nach links vorwärts (oder umgekehrt) mit zwölf Laufschritten einen Kreis um die Einsen ausführen, während diese in sechs Taktschritten weiterziehen. Ist der Umzug der Paare wieder geordnet, so führen ebenso die Einsen den Kreislauf von rechts nach links aus u. s. w. Nach erlangter Sicherheit erfolgt das Kreislaufen auch in fortwährendem Wechsel nach je sechs Schrittzeiten. Wie bei der Aufstellung in Paaren, so ist diese Uebung auch in der Aufstellung zu Vieren leicht zu ordnen.

2) Bei geöffneten Viererreihen werde links Dreistampf in einer Zeit und nach rechts Wiegegang in drei Zeiten angeordnet. Dann folgt dem Dreistampf links Schrittzwirbeln rechts und so im Wechsel fort, so daß nach jedem Dreistampf links einmal Wiegegang und einmal Schrittzwirbeln eintritt und die Schülerinnen sich in gerader Linie nach rechts hin fortbewegen. Die Uebung geschieht in $^4/_4$ Takt und wird in gleicher Weise mit Dreistampf rechts in der Fortbewegung nach links hin ausgeführt.

3) Beim Umzuge der Paare werde Gehen im $^4/_4$ Takt geboten, womit sodann Vorhüpfen und Kreuzzwirbeln mit Beitritt und Stampfen verbunden wird, und zwar so, daß z. B. nach links hin auf die erste Zeit Hüpfen, auf die zweite Kreuzschrittstellung, auf die dritte Drehung und auf die vierte Beitritt erfolgen. In den weitern vier Zeiten geschehen mit rechts Antreten vier Taktschritte, worauf sich das Kreuzzwirbeln mit Vorhüpfen nach rechts wiederholt und so im Wechsel mit Taktgang fortgesetzt wird.

4) Beim Umzug der Paare werde Gehen im $^3/_4$ Takt angeordnet, wobei die einzelnen Nummern mit dem nach außen stehenden Fuße, also ungleich, antreten. Nach sechs Schritten folge dann gleichfalls in sechs Schrittzeiten einmal Schrittzwirbeln im Zickzack nach Außen und Innen.

Der erste Tritt eines Geschrittes kann mit Stampfen und Händeklappen begleitet werden. Die Schülerinnen beschreiben dabei diese Ganglinie:



u. s. w.

5) Mit dem großen Schwungseile werden die Uebungen also geordnet:

a) mit dem Durchlaufen sind verschiedene Armhalten und Armthätigkeiten zu verbinden; z. B. Armstrecken vor-, auf-, oder seitwärts, Verschränken der Arme auf der Brust oder auf dem Rücken, Armstoßen nach den Seiten oder abwärts u. s. w.;

b) das Durchlaufen erfolgt zur Hälfte vorlings, dann mit schneller halber Drehung (links oder rechts) rücklings aus dem Bereiche des Schwungseiles heraus. Die Arme sind beim Laufen vorlings zum Ausstrecken vorwärts angezogen, während sie beim Herauslaufen rücklings ausgestreckt werden. Ebenso kann hierbei Armverschränken auf der Brust wechseln mit Armverschränken auf dem Rücken;

c) das Passiren des Seiles erfolgt mit Kibitz-, oder Schottischhüpfen, mit Galopphüpfen vor- oder seitwärts.

6) Uebungen am Ringschwebel. Zu dieser Vorrichtung gehören zwei eiserne fingersdicke Ringe von etwa einem halben Fuß im Durchmesser, welche mit Leder überzogen, an zwei Seilen zu befestigen sind. An der Decke eines Zimmers, Vorsaales, Corridors u. dgl., im Freien an einem etwa 10—12 Fuß hohen Querbalken lassen sich die Seile etwa in Schulterbreite von einander mit Haken befestigen. Damit die Ringe beliebig höher oder tiefer gestellt werden können, bringt man an den Haken Holzrollen oder Globen an, über welche die Seile hinweggehen. Die Enden beider Seile laufen in ein Seil zusammen, das in Entfernungen von $1/4$—$1/2$ Fuß mit Oesen versehen ist, mit denen die Ringe an einem am Fußboden oder an der Wand befestigten Widerhaken bald höher bald tiefer zu stellen sind. Vom Seiler müssen die Seile recht fest gedreht und so eingerichtet werden, daß die Ringe stets genau in gleicher Höhe vom Boden zu stehen kommen. Nachdem die Ringe

etwas höher als in Kopfhöhe der Uebenden gestellt sind, werden daran folgende Uebungen vorgenommen:

a) Die Ringe sind von außen (Daumen nach innen) zu erfassen, worauf die Uebende so weit zurückgeht, als es nur möglich ist, und dabei mit gestreckten Armen Stand auf den Fußspitzen einzunehmen hat. Auf den Fußspitzen wird nun Gehen vorwärts angeordnet, wobei es nöthig wird, daß die Arme dann gebogen werden, wenn die Seile des Ringschwebels senkrecht herabhängen, während die Schülerin beim Vorwärtsgehen die Arme rückwärts strecken muß. Bei diesem Vor- und Rückwärtsgehen muß die Schülerin das Gehen auf den Fußspitzen immer durch die Hangthätigkeit der gestreckten oder gebogenen Arme unterstützen;



Fig. 20.

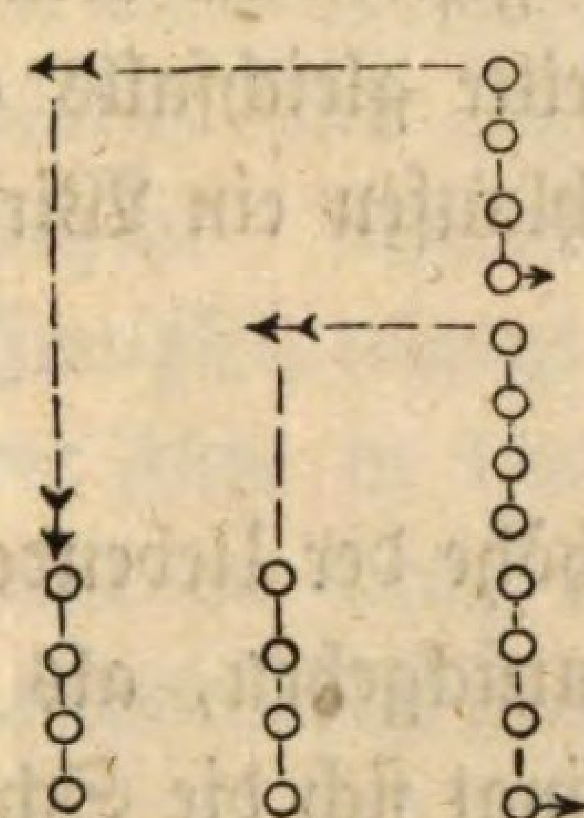
b) In der Stellung bei lothrecht herabhängenden Seilen zieht sich die Schülerin langsam mittelst Beugen der Arme so weit in die Höhe, daß sie kaum mit den Fußspitzen noch den Boden berührt, worauf ebenso langsam wieder das Niederlassen erfolgt. Ein Wechsel in dieser Hangübung tritt damit ein, daß das Aufziehen mit Schnelligkeit, das Niederlassen aber langsam geschieht, oder umgekehrt, oder so, daß Aufziehen und Niederlassen mit Schwung erfolgen. (Fig. 20.)

23.

1) Ordnungsübung: Umwandlung der Aufstellung in Linie in die zur Säule.

Die Abtheilung ist zu Viererreihen geordnet, welche mit Stirnstellung in Linie aufgestellt sind. Es wird angekündigt, daß sich die Reihen zur Säule mit Abstand z. B. von vier Schritten hinter der ersten Reihe aufstellen sollen. Während die erste Reihe Stand hält, machen die übrigen auf Marsch! rechts um — Kehrt! und gehen mit Linksantreten in Stirnstellung gerade aus, und zwar die zweite Reihe vier Schritte, die

dritte Reihe acht Schritte u. s. w. Die zweite Reihe setzt sich mit dem vierten Schritte durch Linksum in Flanke, und zieht sich wieder mit vier Schritten in die Aufstellungslinie der ersten Reihe, worauf sie sich mit Linksum! in Stirn stellt. Die dritte Reihe würde dieselbe Aufstellung bewirken, indem sie erst acht Schritte gerade aus ginge, und sich dann mit Linksum gleichfalls mit acht Schritten hinter der zweiten Reihe aufstellte. Wären es mehr Reihen, so würde die nächstfolgende jedesmal vier Schritte mehr auszuführen haben. Soll nach der Aufstellung in Säule wieder die Aufstellung in Linie folgen, so setzen sich auf Marsch! alle Reihen mit Ausnahme der ersten mit Linksum in Flanke und nach der angemessenen Schrittzahl wieder in Stirn, um auf demselben Wege wieder zur Linienaufstellung neben der ersten Reihe zu gelangen.



Bei drei Viererreihen würde diese Ordnungsübung in je sechzehn Zeiten zu vollenden sein, so daß dabei am geeignetsten das Gehen im $^4/_4$ Takt anzuordnen wäre. Wie hinter der ersten Reihe, so kann die Aufreihung der Säule auch vor derselben geschehen. Aus dem Angedeuteten ergiebt sich auch die Ordnung, welche innezuhalten ist, wenn das Aufstellen zur Säule hinter oder vor der letzten Reihe geschehen sollte. Die Schülerinnen werden sich auch bald hineinfinden, wenn bei der Säulenaufstellung ein Abstand von zwei, sechs oder acht Schritten beobachtet werden soll.

2) In der Aufstellung zu geöffneten Viererreihen führen die Schülerinnen nach rechts hin Schrittzwirbeln in zwei Zeiten aus, so daß die ersten beiden Schritte auf eine Zeit kommen und der erste und dritte Schritt mit Stampfen geschieht. Nach links hin wird Wiegeschritt ebenfalls in zwei Zeiten so ausgeführt, daß die ersten beiden Schritte auf eine Zeit kommen und auch der erste ein Stampftritt ist. Im nicht zu schnellen $^4/_4$ Takte bewegen sich die Schülerinnen durch die Verbindung dieser beiden Schrittweisen nach rechts hin wie bei 21, 6. Dieselbe Uebung in der Richtung nach links hin.

3) Wie bei 4, der vorigen Lection halten die Schülerinnen Umzug in Paaren im $^4/_4$ Takt. Die einzelnen Nummern treten mit dem nach außen stehenden Fuße an. Nach acht Schritten folgt einmal Schwenkhops nach außen und Beitritt in vier Zeiten, und ebenso wieder nach

innen, worauf die Abtheilung wieder mit acht Schritten weiterzieht, um damit von Neuem Schwenkhopsen wechseln zu lassen.

4) Mit dem Umzug der Paare verbindet sich folgende Uebung: Nach vier Schritten erfolgen zwei Hüpfe links und zwei Hüpfe rechts im Wechsel als Doppelhüpfen. Bei jedem der ersten Hüpfe wird das hüpffreie Bein etwas nach rückwärts geschwenkt und mit der abgestreckten Fußspitze ein Dupf auf dem Boden ausgeführt, während beim zweiten Hupf dasselbe Bein vorwärts schwenkt und bei angezogener Fußspitze ein Dupf mit der Hacke des Fußes erfolgt.

5) Am großen Schwungseile. Mit den bereits vorgenommenen Uebungen des Durchlaufens unter dem langen Schwungseile werden Klapperübungen mit den Castagnetten verbunden, indem z. B. bei jedesmaligem Vorbeischwingen des Seiles mit seitwärts gestreckten Armen ein Klapp, und beim Durchlaufen zu jedem Laufschritte gleichfalls ein Klapp auszuführen ist. Ebenso kann mit dem Durchlaufen ein Wirbel verbunden werden.

6) Am Ringschwebel:

a) Hangübung. Die Ringe stehen in Kopfhöhe der Uebenden, welche dieselben von außen fassen und dann so weit zurückgehen, als es möglich ist. Mit einem kleinen Abstoß der Füße schwingt sich die Schülerin durch Aufziehen mit den gebogenen Armen zum Stand nach vorwärts. Durch Abschnellen mit den Füßen geschieht dann wieder in gleicher Weise das Rückschwingen, so daß Vor- und Rückschwingen im Wechsel fortgesetzt werden. (Fig. 21.)

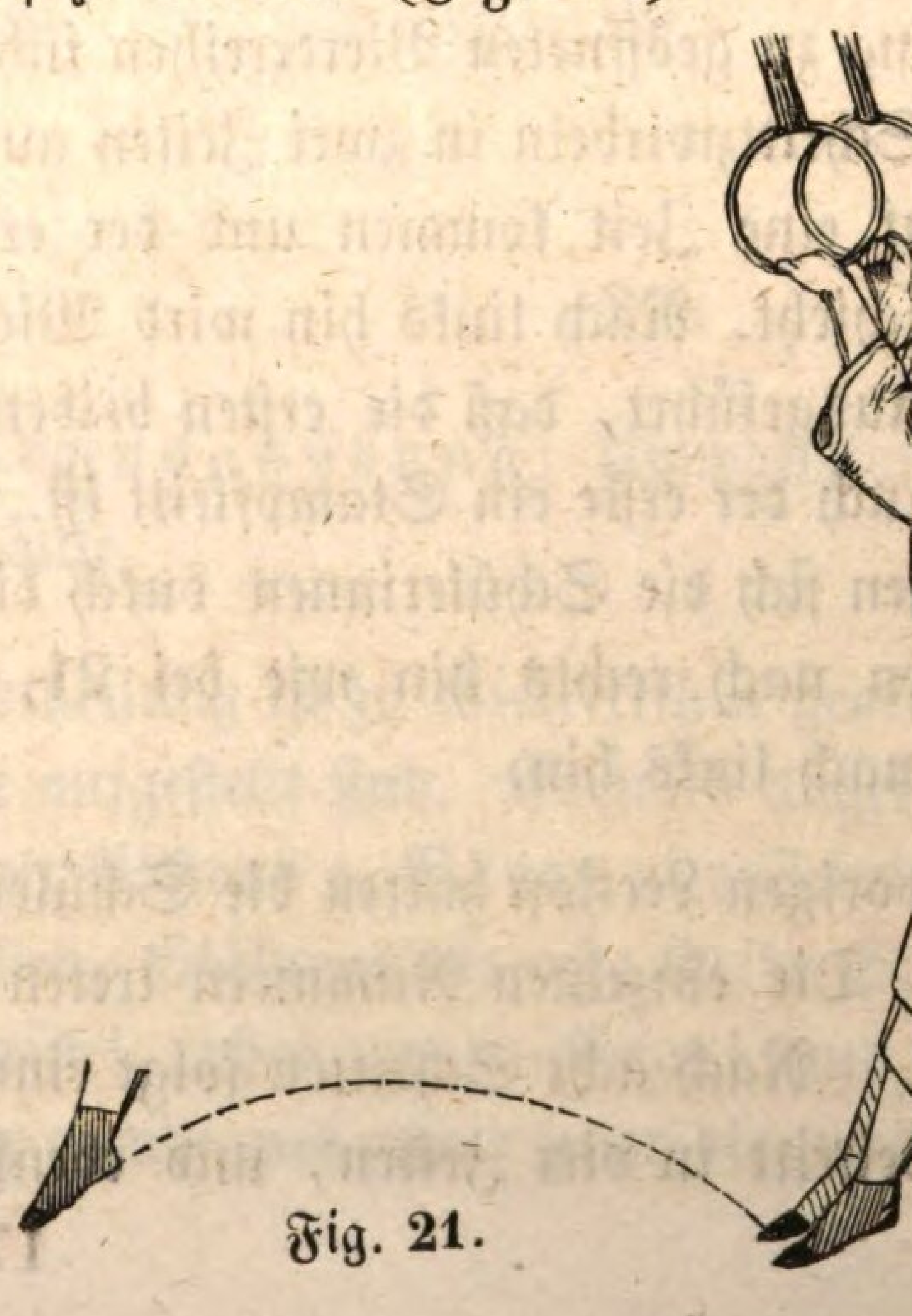
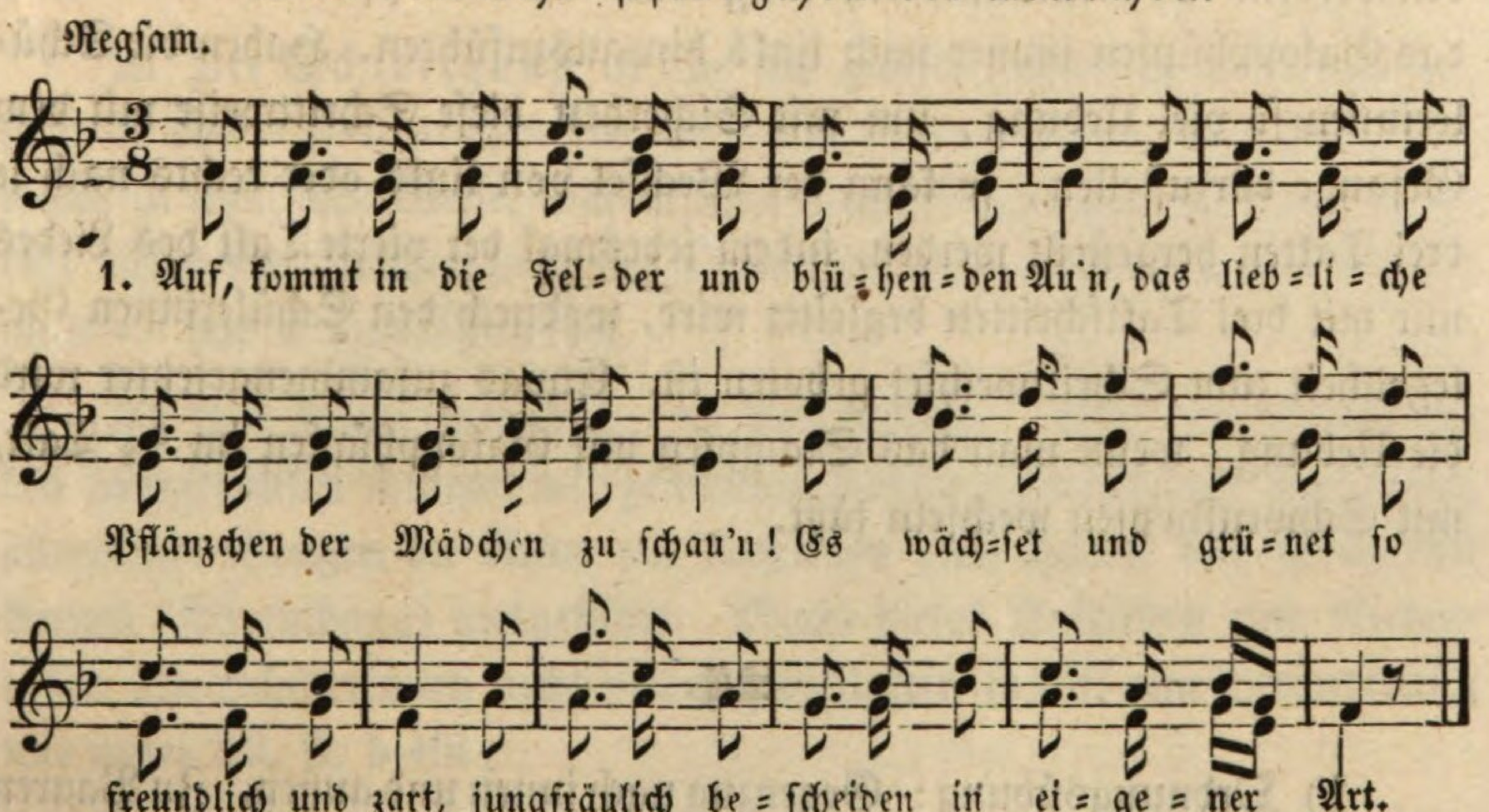


Fig. 21.

b) Stemmübung. Die Ringe sind in Hüfthöhe der Uebenden gestellt, worauf dieselben die Ringe von außen so erfassen, daß die Seile an den Schulterblättern anliegen und die Daumen nach innen stehen. Die gestreckten Arme haben bei dieser Stellung [Stütz genannt] (Fig. 22.) die ganze Last des Körpers zu tragen, wobei darauf zu halten ist, daß der ganze Körper gestreckt sei. Die Hacken der Füße sind geschlossen, während die Fußspitzen so weit aus einander stehen, daß die Füße einen rechten Winkel bilden. Dabei muß die Brust heraustreten und die Schulterblätter sind nach hinten zusammenzuziehen. Nachdem die Schülerinnen die Fertigkeit erlangt haben, mit Abschnellen der Füße in den Stütz zu gehen, lasse man im Stütz einzelne der unter 13 beschriebenen Fußübungen vornehmen.


Fig. 22.

Das liebliche Pflänzchen der Mädchen.



2. Laut rauschet vom Golde der Aehren das Land,
Still grünet das Pflänzchen in schlichtem Gewand;
Doch trägt es ein Krönlein von himmlischem Blau,
Des Krönleins Gestein ist der funkelnde Thau.

3. Erst barg es die Erde im kühligen Schooß,
Dann zogen die freundlichen Lüftchen es groß.
Nun woget und wallet es lieblich und schlank,
Du Erde, ihr Lüftchen, habt freundlichen Dank.

4. Bald tragen wir sorglich das Pflänzchen hinein,
Dann schmückt es den Rocken mit silbernem Schein;
Wir singen zum tönenden Rädchen und drehn
Die Fädchen, wie Seide, so glatt und so schön.

5. Wenn draußen die Felder erstarren von Eis,
Dann ruft uns das Pflänzchen zum traulichen Kreis,
Jetzt blühend und grünend ergötzt uns sein Glanz,
Dann schlingt es uns selber zum blühenden Kranz.

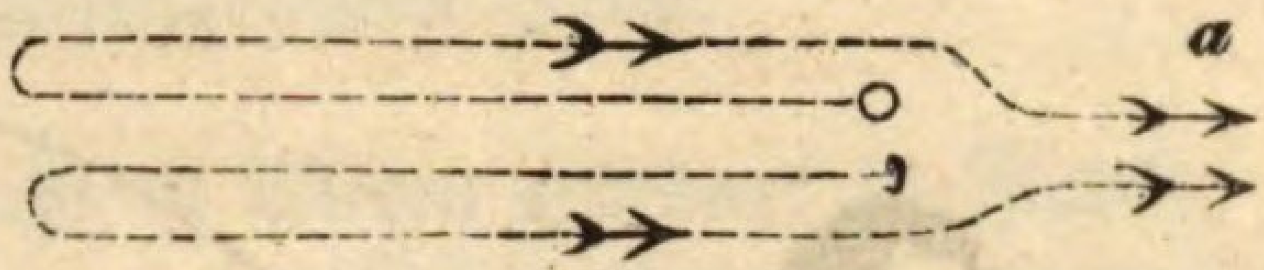
6. Drum kommt in die Felder und blühenden Au'n,
Das liebliche Pflänzchen der Mädchen zu schau'n!
Es grünet und blühet so freundlich und zart,
Jungfräulich bescheiden in eigener Art. Krummacher.

Auf das erste Achtel des ersten Taktes folgt links ein Stampftritt, während auf die folgenden zwei Achtel Galopphüpfen nach rechts hin ausgeführt wird. Mit dieser Schrittweise kann das ganze Lied verbunden werden. Bei einer Wiederholung wäre der Stampftritt immer rechts, das Galopphüpfen immer nach links hin auszuführen. Haben die Schülerinnen so viel Uebung, um mit Sicherheit diese Schrittweise mit dem Gesange darzustellen, so kann der Wechsel von links oder rechts nach je drei Takten hergestellt werden, indem jedesmal der vierte Takt des Liedes nur mit drei Taktschritten begleitet wird, wodurch den Schülerinnen Gelegenheit zum Schrittwechsel geboten ist. Etwas zusammengesetzter wird die Uebung, wenn man das Stampfen mit Galopphüpfen im $^3/_8$ Takt, mit Schwenkhopsen wechseln läßt.

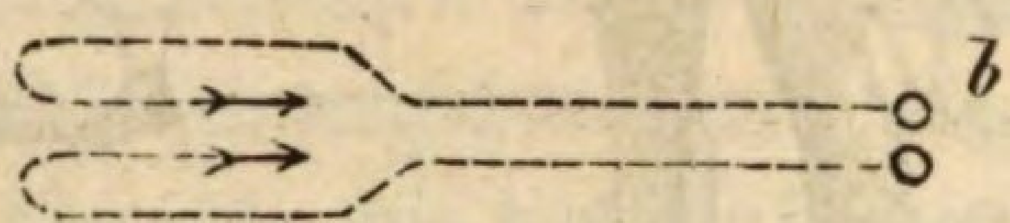
24.

1) Ordnungsübung: Gegenzug nach innen und außen. Zu Paaren aufgereihet hält die Abtheilung Umzug, worauf Gegenzug nach außen angekündigt wird (2). Auf Marsch! machen die reiheführenden Schülerinnen im ersten Paare halbe Drehung rechts und links um, und ziehen längs ihrer Reihe weiter. Die Uebrigen folgen ihnen in gleicher Weise.

Es ist dabei zu beachten, daß die gleichpaarigen Schülerinnen beim Gegenzug immer auf gleicher Höhe bleiben, auch wenn sie durch die zwischen ihnen weiter ziehenden Paare getrennt sind. Nach vollendetem Gegenzuge vereinigen sich die zu einem Paare gehörigen Nummern wieder:



In ähnlicher Weise erfolgt der Gegenzug nach innen, indem die Paare die halbe Drehung nach der Mitte zu ausführen, und dann eng an einander geschlossen zwischen den Paaren durchziehen, während diese die Reihe zum Durchzug öffnen müssen:



Im Wechsel können diese beiden Arten des Gegenzuges nach einander vorkommen und mit veränderten Gangweisen dargestellt werden.

2) Der **Schleifgang** ist nur auf glatter Fläche zu üben und besteht in einem Fortrutschen des weiterschreitenden Fußes nach links und rechts in ähnlicher Weise, wie es beim Schlittschuhlaufen geschieht. Endigt dieses Fortrutschen noch mit einem Hops, so entsteht in dem Rhythmus – ◡ das **Schleifhopsen**.

3) Am **Ringschwebel**: a) Hangübung. Aus dem Hange an den hochgestellten Ringen mit gestreckten Armen (Streckhang) wird durch allmäliges Beugen der Arme ein Aufziehen zum Hange mit gebogenen Armen (Klimmhang) ausgeführt. Macht dieses Aufziehen und Niederlassen den Schülerinnen nicht viel Schwierigkeit, so tritt eine Veränderung wie unter 22, 6, b ein;

b) **Stemmübung**. Indem der Körper durch die stemmenden Arme getragen wird, erfolgt ein Vor- und Rückschwingen durch Abschnellen mit den Füßen wie unter 22, 6, a. (Fig. 21.)

4) Das **große Schwungseil** wird nun bei der Aufstellung wie

unter 21 den Schülerinnen entgegen geschwungen. Diese müssen den Augenblick wahrnehmen, wo das Seil ihnen entgegenkommend nahe am Boden vorbeigeht. In diesem Augenblicke muß nämlich ein leichter Sprung über das Seil ausgeführt werden, welchem ein schnelles Fortlaufen aus dem Schwungkreise des Seiles folgt. (Fig. 23.)



Fig. 23.

5) Veränderungen des Kibitzschrittes:

a) nach links Kibitzschritt in zwei Zeiten, nach rechts in einer Zeit schnelles Kniewippen mit Stampftritt; dann auch umgekehrt;

b) nach links Kibitzschritt in drei, nach rechts in zwei Zeiten; ebenso umgekehrt;

c) Kibitzschritt nach links und rechts in zwei Zeiten in nicht zu schnellem Tempo und mit Schleifen des ersten Schrittes.

6) Im Umzug der Paare folgt Kreuzzwirbeln und Wiegeschritt nach links in sechs Zeiten, dann ebenso nach rechts, mit Stampfen des ersten Schrittes jeder Schrittart. Nach Ausführung dieser Bewegungen nach links und rechts hin folgen jedesmal sechs Taktschritte von Ort.

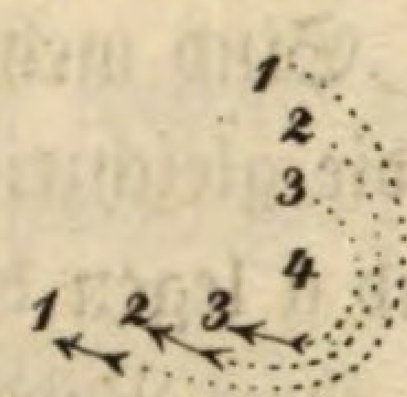
25.

1) Ordnungsübung: Anreihen der Viererreihen rechts oder links von den linken oder rechten Führerinnen mit Vor- oder Hinterziehen von der entgegengesetzten Seite.

Steht die Reihe zu Vieren geordnet in Flanke, die rechten Führerinnen voraus, so wird befohlen: Anreihen rechts von der rechten Führerin mit Vorziehen links! Auf Marsch! schreiten alle Nummern mit Ausnahme der Einsen links aus und gehen von links nach rechts auf dem kürzesten Wege um die Eins, sich in Stirn an die rechte Seite derselben mit halber Drehung rechts aufstellend:



Auf demselben Wege gelangen auch die einzelnen Nummern wieder an ihren Ort, wenn das Hinterziehen hinter die Eins geboten würde. Von selbst ergiebt sich hieraus, wie das Aufreihen links von der rechten Führerin mit Vorziehen rechts zu gestalten ist. Würde bei angenommener Stellung ein Anreihen rechts oder links neben der linken Führerin mit Hinterziehen auf der entgegengesetzten Seite verlangt, so haben die betreffenden Nummern auf Marsch! halbe Drehung rechts auszuführen, wenn z. B. das Anreihen links von der linken Führerin geschehen soll:



Im umgekehrten Falle erfolgt die halbe Drehung links. Nachdem diese Ordnungsübung am Ort vorgenommen ist, wird sie auch während des Umzuges gefordert; beim Vorziehen haben dann die Führerinnen ihre Schritte etwas zu verkürzen, beim Hinterziehen zu verlängern.

2) Schwingkugelübungen im Umzuge. Die Abtheilung ist zu Paaren geordnet, wobei die einzelnen Nummern den nöthigen Abstand nehmen, um sich mit den Hanteln nicht zu berühren. Es wird sodann langsames Taktgehen im Umzuge geboten, mit welchem folgende Uebungen abwechseln:

a) Die Arme sind zur Waghalte vor- oder seitwärts, oder zu einer anderen Halte gestreckt oder gebeugt erhoben, worauf das Aufkippen der Hände (14) mit je zwei Schritten verbunden wird;

b) mit Wiegeschritt nach rechts und links im Halbkreise von unten nach oben vor dem Leibe verbunden;

c) mit Kibitzschritt in drei Zeiten nach links wird Aufschwingen zum senkrechten Halbkreis nach vorn verbunden, während zu dem Geschritt rechts das Absenken erfolgt;

d) mit Ballengang wird ein Gegenkreisen der Hände bei gebogenen nach vorn erhobenen Armen nach Innen oder Außen so geordnet, daß auf jeden Schritt einmal Gegenkreisen kommt.

Da diese Uebungen ziemlich anstrengend sind, so werden sie nicht zu lange fortgesetzt, oder es folgt zwischen ihnen Pause oder Taktgehen ohne Armthätigkeit.

3) Schwebeübungen auf der Kante:

a) Kibitzgang, Hopsergang und Schottischhüpfen vor- und rückwärts;

b) Kniewippgang im Wechsel links und rechts; (Fig. 30.)

c) Seitwärtsgehen, rechts und links; d) Galopphüpfen rechts und links.

Sind mehrere Schwebekanten zum Gebrauche vorhanden, so führen die gleichzeitig Uebenden die Gangweisen mit Händefassen aus; bei c und d legen die einzelnen Nummern die gestreckten Arme auf die Schultern ihrer Vordernummern, oder die Paare stellen sich mit Händefassen einander gegenüber.

4) Im Umzuge der Paare folgt nach einander Wiegehüpfen nach links und rechts, dann Schottischhüpfen links und rechts, und vier Schritte Taktgang.

5) In der Aufstellung geöffneter Viererreihen wird Schrittzwirbeln mit drei Schritten ausgeführt, wobei jedoch statt des dritten Schrittes ein Wiegehupf in zwei Zeiten erfolgt, so daß die Verbindung dieser zwei Uebungen nach links und rechts in je vier Zeiten dargestellt wird.

6) In der Aufstellung wie bei 5. werden auf gerader Linie nach links und rechts hin in neun Zeiten Mazurka, Schrittzwirbeln und drei Kreuzhüpfe mit einander so verbunden, daß mit dem Kreuzhüpfen begonnen wird.

26.

1) Ordnungsübung: Aufreihen zu Vieren aus der Stirnstellung. Die Reihe wird zu Vieren abgezählt und die Aufreihung vor den Einsen in sechs Zeiten mit Vor- und Nachstellen verlangt. Auf Marsch! stellen alle Nummern mit Ausnahme der Einsen den rechten Fuß nach rechts hin vor, wobei der Lehrer Eins! zählt und auf Zwei! das Nachstellen ausführen läßt, so daß nun die Aufstellung unter a erfolgt. In gleicher Weise geschieht mit Drei! und Vier! die Aufstellung b und mit Fünf! und Sechs! ist die Aufstellung vollendet.

```
  1 2 3 4
  | | | |
a 2 3 4
b 3 4
  4
```

In ähnlicher Weise in sechs gleichen hinter einander folgenden Zeiten wird dann auch das Einreihen, das Aufreihen hinter den Einsen und vor und hinter den Vieren geordnet.

Sind die Schülerinnen mit diesen verschiedenen Aufstellungsweisen vertraut, so befiehlt der Lehrer folgende Abänderungen der Schrittarten:

a) die Vorstelltritte geschehen mit Stampfen, die Nachstelltritte mit Ballengang, oder umgekehrt;

b) die Arme sind zum Hochstrecken angezogen und werden beim Vorstellen ausgestreckt, beim Nachstellen angezogen, oder umgekehrt;

c) die Vorstelltritte erfolgen mit Hopsergang, die Nachstelltritte mit Stampfen, oder umgekehrt;

d) die Vorstelltritte geschehen mit Niederhüpfen, die Nachstelltritte mit Hopsern;

e) das Aufreihen erfolgt mit drei Galopphüpfen;

f) das vor- oder nachstellende Bein führt Kniewippen aus.

Zuletzt geschieht das Aufreihen nicht mehr in sechs, sondern in drei Zeiten, indem Vor- und Nachstellen auf eine Zeit kommen. An das Aufreihen in drei Zeiten vor den Einsen kann sich sogleich das Oeffnen der Reihe vorwärts zu einem Schritt Abstand schließen, wobei der Lehrer Sechs zählt und vielleicht den ersten Schritt beim Aufreihen, und ebenso den ersten beim Oeffnen mit Stampfen darstellen läßt.

2) In der Aufstellung mit geöffneten Viererreihen wird folgende Armhalte gefordert. Der rechte Arm ist gebogen, etwas mehr als stirn-

hoch so zu halten, daß auch im Handgelenk eine Beugung erfolgt und die Finger mit Ausnahme des Zeigefingers geschlossen zu halten sind. Bei dieser Armhalte wird möglichste Rundung mit Beugung der Arm- und Handgelenke hergestellt. Der linke Arm ist dagegen gleichzeitig seitwärts vom Körper abzustrecken und die Hand mit gestreckten, aber geschlossenen Fingern durch Beugen im Handgelenk wagerecht zu halten. Haben sich die Schülerinnen gewöhnt, diese Haltung der Arme genau einzuhalten, so wird geboten, daß die Arme die Rollen wechseln, indem dann der linke die gerundete, der rechte die gerade Haltung annimmt.

Es wird den Schülerinnen anfangs Mühe machen, sich beim Wechsel sogleich in die verschiedenartige Haltung der Arme und Hände zu finden, und doch sind solche genaue Ausführungen scheinbar leichter Uebungen für körperliche Kräftigung und körperliches Geschick und für Anstand ganz besonders wichtig, sofern namentlich dabei die Ruhe des übrigen Körpers innegehalten wird. Beim Wechsel gehen die Hände nicht sogleich in gerader Richtung in die neue Lage, sondern stets mit Beschreibung einer Bogenlinie. Mit Wiegegang ist diese Armhalte so zu verbinden, daß beim Geschritt nach links der rechte, beim rechten Geschritt der linke Arm gebogen wird. Auch mit anderen Schrittweisen ist eine solche Armhalte zu verbinden. Wie die hier beschriebenen Armhalten lassen sich auch noch andere in mannigfacher Weise gestalten, indem z. B.

a) der eine Arm gebogen auf den Rücken zu legen ist, während der andere hoch gestreckt wird;

b) der eine Arm gebogen vor der Brust, der andere gestreckt zur Waghalte seitwärts gehalten wird;

c) der eine Arm zur Seite aufwärts gebogen, der andere abwärts gestreckt wird u. s. w.

Der Lehrer wird leicht auch solche Armhalten mit schon geübten Stellungen, Gangarten und Schrittweisen anzuordnen wissen.

3) Der Wiegeschritt wird so gestaltet:

a) daß er nach der einen Seite mit Langsamschritten, nach der anderen mit Schnellschritten erfolgt. Im langsamen $^{4}/_{4}$ Takt wird z. B. jeder der drei linken Tritte auf ein Viertel, alle drei rechten Tritte jedoch auf ein Viertel ausgeführt;

b) daß ein Geschritt in vier Zeiten dargestellt wird und abwechselnd auf die einzelnen Schritte zwei Zeiten gerechnet werden;

c) daß mit einem Geschritt Kreuzschwenken der Arme zur Mühle verbunden wird, indem die gestreckten Arme einen Kreis vor dem Leibe in der Weise beschreiben, daß sich der linke Arm nach rechts, und der rechte gleichzeitig nach links bewegt.

4) Am Ringschwebel:

a) Die bis zur Kinnhöhe gestellten Ringe werden von der Schülerin so gefaßt, daß sich dieselbe mit Winkelstellung der Füße senkrecht darunter befindet. Mit fester Stellung auf den Fußspitzen und Strecken der Arme erfolgt nun Kniebeugen zur Kniestellung ohne Berührung des Bodens im Streckhang und darauf wieder durch Beugen der Arme Aufziehen zur ursprünglichen Stellung. Dieselbe Uebung wird dann auch so verändert, daß ein Fuß beim Kniebeugen Rückschrittstellung einnimmt: (Fig. 24.)

b) Die bis zur Hüfthöhe oder noch tiefer gestellten Ringschwebel werden mit Stütz der gestreckten und senkrecht stehenden Arme gefaßt, worauf die Schülerin zum Liegestütz so weit zurück als möglich geht, so daß die ganze Last des gestreckten Körpers von den stützenden Armen und den aufstemmenden Fußspitzen getragen wird. In gleicher Weise ist der Liegestütz vorlings zu gestalten, indem die Füße vorgehen und die Hacken das Aufstemmen übernehmen. (Fig. 25.)



Fig. 24.



Fig. 25.

Es ist diese Uebung für Stärkung des Rückgrates und der Rückenmuskeln wichtig, was bei jungen Mädchen ganz besonders zu beachten ist.

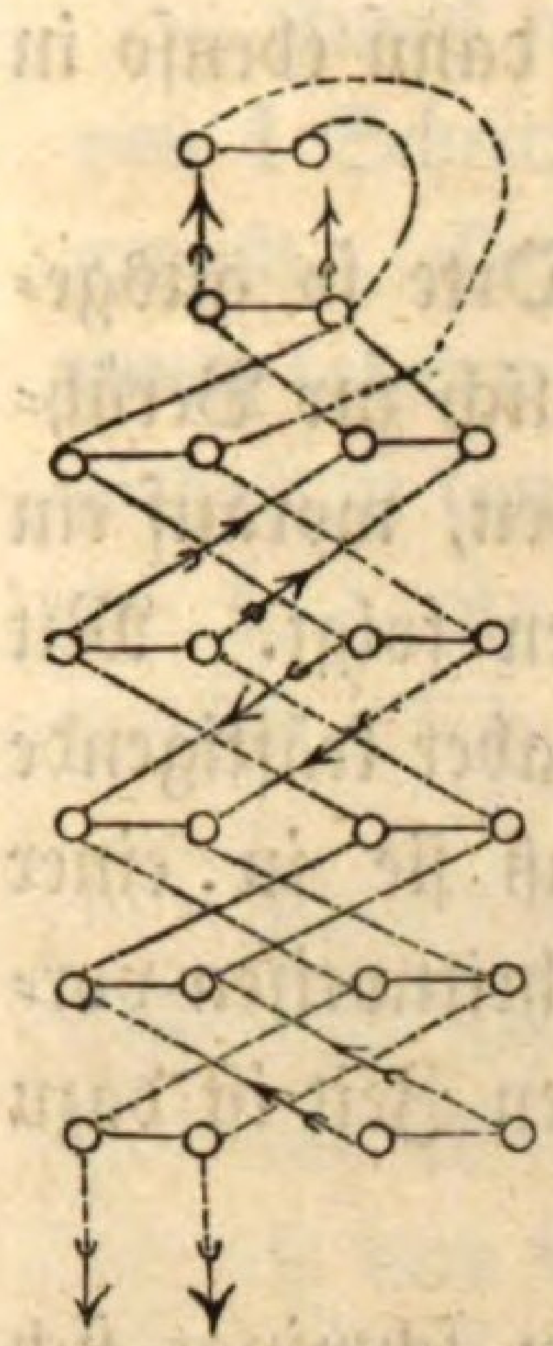
5) Mit dem **großen** Schwungseile wird die Uebung aus der vorigen Lection so gestaltet, daß nach dem Ueberspringen des entgegenschwingenden Seiles ein schnelles Umkehren erfolgt und die Schülerin den Absprungsort bald wieder erreicht haben muß, um nicht von dem wiederkehrenden Schwungseile getroffen zu werden. Die Uebung ist unter dem Namen „der Augenblick im Seil" bekannt.

6) Fuß- und Beinübung mit **Schwingkugeln**. In der ersten Stellung legen die Schülerinnen mit Rumpfbeugen z. B. die Hantel aus der rechten Hand auf den mit der Spitze etwas gehobenen rechten Fuß, worauf in aufrechter Stellung und fester Haltung des Oberkörpers das rechte Bein entweder gestreckt nach vorn etwa auf halbe Fußhöhe gehoben, oder mittelst Kniebeugen aufwärts gezogen und wieder abwärts gestreckt wird. Dieselbe Uebung geschieht dann auch mit dem linken Fuße. Durch die balancirende Stellung auf einem Beine und durch die erschwerende Haltung mit den Hanteln wird hier eine Kräftigung der Fuß- und Unterschenkelmuskeln ganz besonders erreicht.

27.

1) **Ordnungsübung: Kette der Paare und Viererreihen.** Im Anschluß an den Gegenzug mit Schlängeln (11) folgt nun der Gegenzug zur Kette. Die Reihe der Paare, welche mit Verschränkung der kreuzenden Arme verbunden sind, hält mit Abstand von 2, 4 oder mehr Schritten Umzug, worauf mit Marsch! das erste Paar nach rechts schwenkt und zwischen dem 2. und 3. Paare einbiegt, während das letztere nach rechts ausweicht. Das 1. Paar geht sodann zwischen dem 3. und 4. Paare nach links und das letztere weicht vorwärtsziehend nach links aus. In dieser Weise erfolgt der Gegenzug zur Kette durch die ganze Reihe der Paare mit gegenseitigem Ausweichen beim Begegnen. Das Einbiegen der an der Spitze ziehenden Paare geschieht nach einer bestimmten Zahl von Schrittzeiten, welche sich nach der Größe des Abstandes der Paare von einander zu richten hat; z. B. bei einem Abstande von 4 Schritten in 8 Schrittzeiten. Ist der Gegenzug vollendet, so daß die Paare geordnet weiterziehen, so kann er mit Einbiegen nach links wiederholt werden. (Siehe die folgende Seite 269.)

Aus dem Gesagten über das Bilden des Kettengegenzuges der Paare wird dem Lehrer auch klar werden: wie die Kette mit Viererreihen anzuordnen



ist. Wie der Gegenzug zur Kette mit Paaren und Viererreihen, welche in Stirn ziehen, auszuführen ist, so kann er auch im Flankenmarsch dargestellt werden; z. B. mit Viererreihen:



2) Gehen und Laufen im Wechsel. Zu Paaren oder Viererreihen geordnet, hält die Reihe Umzug, worauf ein Wechsel des Gehens und Laufens in der Weise gefordert wird, daß nach einander folgen:

a) 4 Taktschritte;

b) 8 Laufschritte in der Zeit von 4 Taktschritten, so daß auf eine Taktschrittzeit genau 2 Laufschritte kommen;

c) 4 Taktschritte und d) 12 Laufschritte in der Zeit von 4 Taktschritten, so daß nach Art der Triolen 3 Laufschritte auf einen Taktschritt kommen. In 16 gleichen Zeiten ist dieser Wechsel vollendet, der dann mehrmals wiederholt werden kann. Zu Anfang wird es den Schülerinnen schwer fallen, sich aus den schnelleren Laufschritten in die gemesseneren Taktschritte (die zuerst im langsamen Tempo zu nehmen sind) sogleich wieder zu finden, weshalb der Lehrer anordnen kann, daß jeder erste der Taktschritte mit Stampfen darzustellen ist. Die Arme können zum Ausstrecken nach oben, nach unten oder nach vorn bereit gehalten werden, so daß mit jedem der gedachten Stampftritte ein Ausstrecken erfolgen kann.

3) Schlaghopfen wird in der Weise geübt, daß die Schülerinnen (bei geöffneten Flankenreihen) auf Eins! z. B. zur Seitschrittstellung nach links gehen, auf Zwei! mit diesem vorgestellten Fuße einen Hops ausführen und in der 3. Zeit wie beim Galopphüpfen das vorgestellte Bein mit dem nachstellenden wegschlagen. Es hat diese in drei gleichen Zeiten auszuführende Uebung einige Aehnlichkeit mit dem Schwenkhopsen und läßt sich leicht auch mit anderen Schrittweisen, z. B. mit Kibitzgang, Wiegeschritt, Schrittzwirbeln u. s. w. verbinden. Das Schlaghopsen wird immer nach links oder immer nach rechts ausgeführt. Soll es nach beiden Seiten erfolgen, so muß ein Stampf oder Dreistampf eingelegt werden. Man lasse z. B. Schlaghopsen nach links in 3 Zeiten ausführen und in den 3 folgenden Zeiten Dauerstehen auf dem linken Beine mit der Armhalte von 2 der vorigen Lection, oder

die Arme zur Waghalte, oder zum Hochstrecken u. s. w., dann ebenso in 6 Zeiten nach rechts.

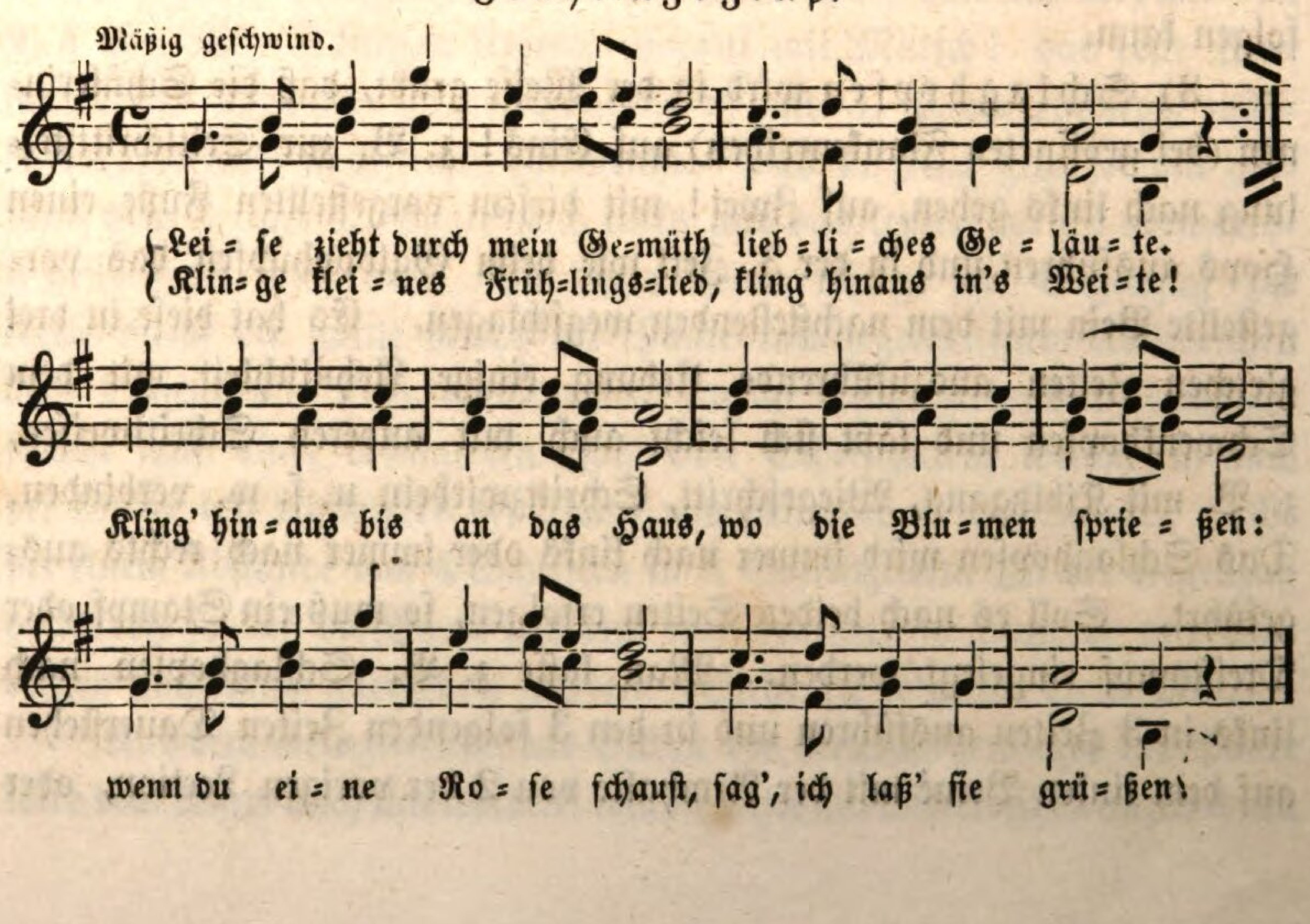
4) Der unter 12. geübte Schlußsprung wird am Orte so ausgeführt, daß beim Aufschnellen beide Füße schnell, wo möglich zur Berührung der Fersen mit dem Oberschenkel angezogen werden, worauf ein leichtes Niederspringen auf die Ballen mit Knieübungen folgt. Mit Schrittzwirbeln oder Wiegegang wird diese anstrengende, aber kräftigende Springübung (beidbeiniges Anfersen) so verbunden, daß sie in einer Zeit erfolgt und in der 1. oder 4. Zeit den gedachten Schrittweisen vorausgeht oder sich anschließt. Bei der kurz zugemessenen Zeit ist dazu besondere Gewandtheit erforderlich.

5) Am Ringschwebel: a) Bei hochgestellten Ringen schwingt sich die Schülerin vor- und rückwärts und führt bei jedem Vorschwingen mit geschlossenen Füßen und abgestreckten Fußspitzen Beinstoßen nach vorn und ebenso beim Rückschwingen nach hinten aus, wobei die Arme Klimmhang innezuhalten haben;

b) bei hüfthoch gestellten Ringen wird dieselbe Uebung auch im Stütz in derselben Weise ausgeführt.

6) Mit dem Gehen auf den Stelzen wird abwechselnd links und rechts Hinken auf einer Stelze geübt, während die andere zum Wiederauftreten gleich bereit zu halten ist.

Frühlingsgruß.



Zuerst wird dieses Lied im Umzuge gesungen und dabei jeder erste von 4 Schritten als Stampfschritt jedem ersten Viertel eines Taktes angepaßt. Dem Rhythmus des Liedes würde es im Ganzen entsprechen, wenn sodann auf jedes zweite Viertel eines Taktes Trittwechsel erfolgte, so daß zu den Vierteln des ersten Taktes die Tritte also vertheilt wären:

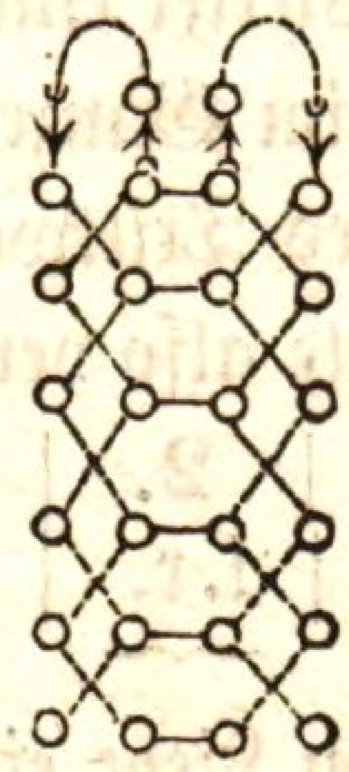
1.	2.	3.	4.	und im 2. Takte:	1.	2.	3.	4.
l.	r.l.	r.	l.		r.	l.r.	l.	r.

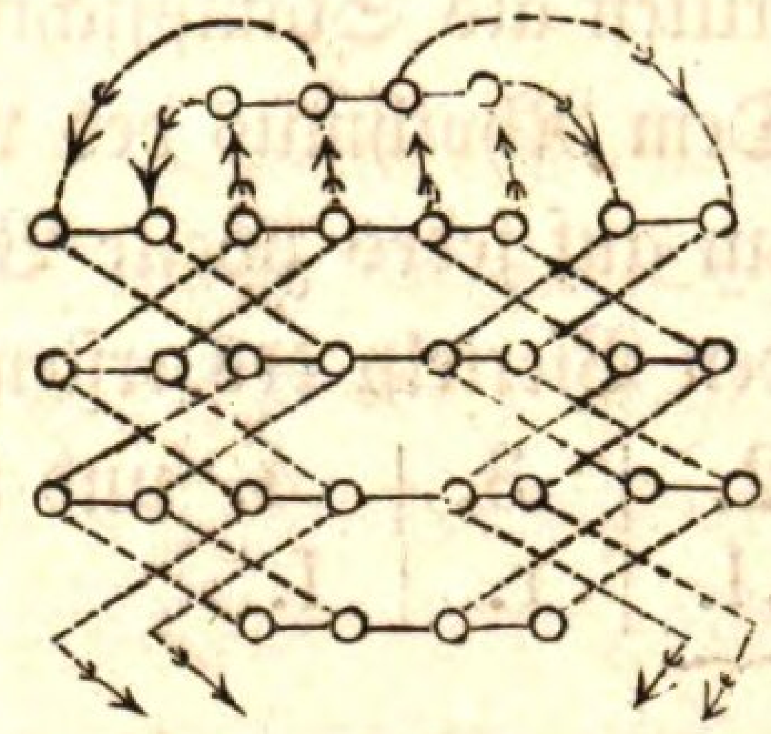
Ferner eignet sich zur Verbindung mit diesem Liede ein Stampftritt links und Kibitzschritt in 3 Zeiten rechts, oder umgekehrt. Auch Stampftritt und Wiegegang nach der entgegengesetzten Seite im $^4/_4$ Takt ließen sich mit dem Liede verbinden. Um das Einerlei zu unterbrechen, welches dadurch herbeigeführt würde, daß immer nach einer Seite Stampftritt oder Kibitzgang erfolgt, werde ein Wechsel durch einen Dreistampf z. B. auf dem 4. Takte vermittelt. Eine Abwechselung wäre auch dadurch herzustellen, daß z. B. zu jedem Viertel im 5. und 7. Takte zwei Schritte Ballen- oder Zehenlauf mit Gehen im $^4/_4$ Takt zu dem 6. und 8. Takte wechselten, während vom 9. Takte ab die erste Schrittweise wieder eintritt. Noch andere Veränderungen, namentlich verschiedenartig anzuordnende Armhalten und Armübungen, wird der Lehrer aus dem schon behandelten Uebungsstoffe leicht zusammenstellen können.

28.

1) Ordnungsübung: Gegenzug mit Theilen und Schließen der Paare und Viererreihen. Mit Abstand von 4, 6 oder 8 Schritten stehen die Paare zum Umzuge bereit, worauf beim Umziehen mit Marsch! die beiden Nummern des 1. Paares durch Kehrtmachen nach außen sich von einander trennen, um das geschlossen entgegenziehende 2. Paar zwischen sich durchzulassen. Hinter dem 2. Paare schließt sich das erste sogleich wieder, während das ihm nun entgegen kommende 3. Paar sich zum Durchlassen theilen muß. Hinter dem 3. Paare erfolgt wieder Theilung des 1. Paares, um das geschlossene 4. Paar durchzulassen, so daß in dieser Weise Theilen und Schließen der Paare bis zum vollendeten Gegenzuge wechselt. (Siehe Seite 272.)

In ähnlicher Weise ist auch der Gegenzug der Viererreihen mit Theilen und Schließen zu gestalten. Das Kehrtmachen der an der Spitze der Reihen ziehenden Paare oder Viererreihen muß je mit Rück-





sicht auf die Größe des Abstandes in gleicher Zeitfolge geschehen; z. B. je nach 8 Schrittzeiten.

2) Im Umzuge der Paare und abwechselnd mit Gehen wird das Schottischhüpfen in folgender Weise gestaltet:

a) mit Gegendrehen, indem die Schülerinnen z. B. mit Vierteldrehung nach links hin das Schottischhüpfen ausführen und darnach sich mit halber Drehung zum Schottischhüpfen nach rechts wenden, und so immer mit halben Drehungen im Wechsel nach links und rechts fortfahren. Mit Ab- und Zukehren wird dieses Schottischhüpfen so geordnet, daß die eine Nummer Schottischhüpfen mit Gegendrehen nach rechts ausführt, während es von der anderen nach links hin geschieht und auf diese Weise die Einzelnen der Paare sich bald das Gesicht, bald den Rücken zukehren;

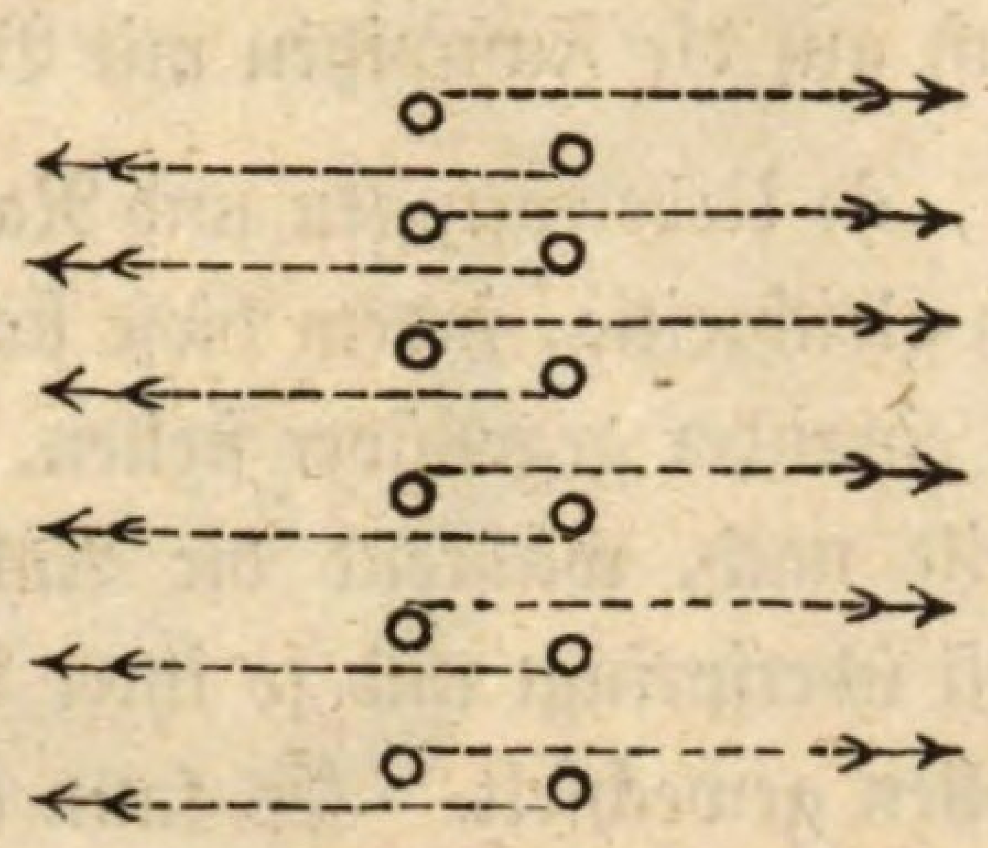
b) mit Wechsel von Zweistampf, indem z. B. dem Schottischhüpfen links in 2 Zeiten in derselben Zeit ein Zweistampf rechts links folgt;

c) mit Umwalzen der einzelnen Nummern der Paarreihe. Nachdem die Paare mit 8 Taktschritten weiter gezogen sind, führt z. B. die Zwei von rechts nach links 4 Schottischhüpfe um die Eins aus, welche mit schnellem Gegendrehen links um gleichfalls mit 4 Schottischhüpfen die Zwei umwalzt. Nach 8 Taktschritten wiederholt sich das Umwalzen mit Schottischhüpfen, nur mit dem Unterschiede, daß nun die Zwei das schnelle Gegendrehen übernimmt, während die Eins ohne Drehung von links nach rechts die Zwei umwalzt:

d) mit Wechsel von 2 Galopphüpfen und Dreistampf in dem Rhythmus des Wachtelschlages. Nachdem z. B. Schottischhüpfen links ausgeführt worden, folgt Galopphüpfen rechts und in den folgenden zwei Zeiten Dreistampf: 1. | 2., so daß nun mit Schottischhüpfen rechts
l. r. | r.

wieder begonnen werden kann und die drei Schrittweisen in sechs gleichen Zeiten in dieser Verbindung wiederkehren.

3) Bei geöffneten Paaren wird Durchkreuzen mit Galopphüpfen in der Weise angeordnet, daß z. B. die Einsen nach rechts, die Zweien nach links galoppiren. Man lasse etwa das Durchkreuzen mit 3, 4, 5 oder mehr Galopphüpfen darstellen und das Zurückgaloppiren nach dem ersten Aufstellungsorte durch einen Stampf vermitteln:



Es ist dabei jedesmal zu bestimmen: welche der Nummern vor oder hinter der andern vorbeigaloppirt. Beim Bewegen nach Außen kann allen Nummern Armheben nach oben und beim Zurückgehen Armverschränken auf dem Rücken geboten werden.

4) Bei geöffneten Viererreihen wird Wiegegang nach links und rechts in vier Zeiten so geübt, daß auf den zweiten Schritt zwei Zeiten kommen. In diesen zwei Zeiten erfolgt Anziehen des standfreien Beines und Ausstrecken nach rückwärts mit abgesenkter Fußspitze. Wenn dabei die Arme zum Hochstrecken bereit gehalten werden, geschieht gleichzeitig mit dem Beinanziehen das Armstoßen nach oben, und mit dem Beinstoßen das Armanziehen.

5) Am großen Schwungseile werden die Schülerinnen sich nun so viel Fertigkeit angeeignet haben, daß sie folgende Uebungen mit Leichtigkeit auszuführen im Stande sind:

a) statt des Durchlaufens unter dem vorbeischwingenden Seile erfolgt Durchhinken auf einem Beine, wobei nur darauf zu sehen ist, daß es wechselseitig geschehe und das hüpffreie Bein gestreckt und mit abgesenkter Fußspitze vor- oder rückwärts gehalten wird;

b) Das Durchlaufen der Paare geschieht mit Händefassen oder Verschränken der Arme und zuletzt mit der Forderung, daß mit jedem Schwingen ein Paar durchläuft, was besondere Gewandtheit und Aufmerksamkeit verlangt;

c) nach dem Hineinspringen in das entgegenschwingende Seil bleibt die Schülerin in dem Bereiche des Schwungseiles stehen und hat durch ein beidbeiniges Aufspringen das Seil durchzulassen. Dieses Aufspringen kann geschehen, wie unter 4 der vorigen Lection, oder mit Knie-

aufschnellen, wobei das Hüft- und Kniegelenk möglichst stark gebogen und die Kniee schnell gegen die Schultern bewegt werden. Die Arme können dabei im Hüftstütz bleiben und die Niedersprünge erfolgen recht sanft auf die Fußspitzen mit Beugen der Kniee;

d) Ueberspringen und Nachlaufen erfolgt von 2 Schülerinnen ziemlich gleichzeitig, indem diese sich auf den beiden Seiten des Schwungseiles einander gegenüber stellen. Die Eine läuft dem vorbeischwingenden Seile nach, während die Andere schnell das ihr entgegenschwingende Seil überspringt und so ihrer Verfolgerin entgeht. Darauf werden die Rollen gewechselt. Es kann auch die Eine mit Ueberspringen beginnen und die Andere muß schnell fast in demselben Augenblicke nach dem Absprungsorte ihrer Gegnerin laufen. Es verlangt dieses unter dem Namen „die Jagd" bekannte Spiel viel Uebung und schnelle Fassung.

Bei allen diesen Seilübungen wird der Lehrer wohlthun, den Schülerinnen mannigfaltige Bewegungen der Arme und Hände zuzutheilen, damit zugleich auch eine Uebung der oberen Gliedmaßen erfolge.

6) Am Ringschwebel:

a) Bei kinnhoch gestellten Ringen nimmt die Schülerin Stellung unter denselben und erfaßt die Ringe von außen mit gebogenen Armen. Mit Strecken der Arme und unter festem Aufstemmen der Füße läßt sich sodann die Uebende rückwärts nieder, wobei völlige Streckung der Kniee und des Rückgrates innezuhalten ist. Durch Ziehklimmen erfolgt das Aufziehen zur senkrechten Stellung und dann das Niederlassen nach vorn, was jedoch anfänglich recht behutsam und nicht in zu großer Ausdehnung vorzunehmen ist; (Fig. 26., Siehe Seite 275)

b) bei kopfhoch gestellten Ringen wird Wiegehüpfen nach links und rechts ausgeführt, was durch das Aufziehen des Armes unterstützt wird, nach dessen Seite hin das Wiegehüpfen geschieht. Der andere Arm ist dabei abzustrecken.

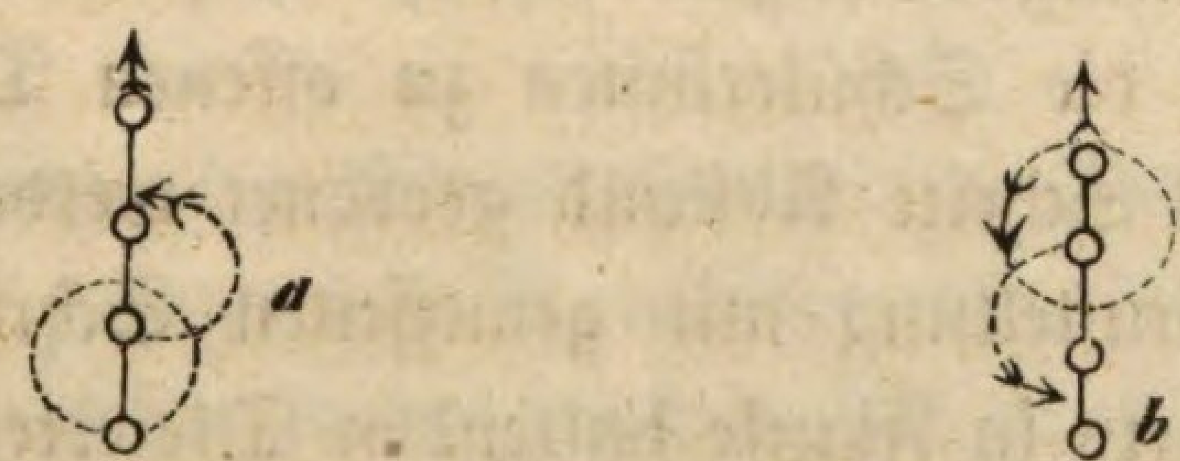
c) Im Liegestütz vorlings oder rücklings (26), wobei die Ringe nahe am Leibe gehalten werden, wird jeder der Arme abwechselnd so weit vom Leibe abgestreckt, als es die Kraft der Schülerin gestattet. Späterhin ist auch ein gleichzeitiges Abstrecken beider Arme zu üben. Noch schwieriger wird dieses Abstrecken im Stütz ohne Aufstemmen mit den Füßen.



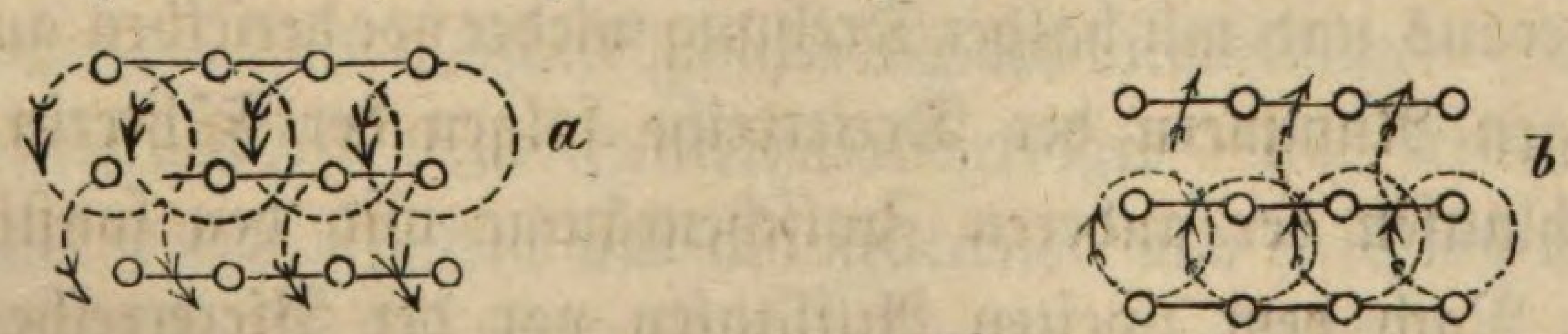
Fig. 26.

29.

1) Ordnungsübungen: Umkreisen der Einzelnen oder der Reihen bei offen gestelltem Reihenkörper während der Fortbewegung. Im Anschluß an die Ordnungsübung unter 12, wird ein solches Umkreisen in verschiedener Weise zu üben sein. Zunächst kann z. B. die Führerin der offenen in Flanke ziehenden Reihe die Zweite, und so eine Jede die hinter ihr Folgende in zu bestimmenden Zeiten umkreisen, wie dasselbe auch zuerst von der Letzten mit der vor ihr Ziehenden u. s. w. geschehen kann:

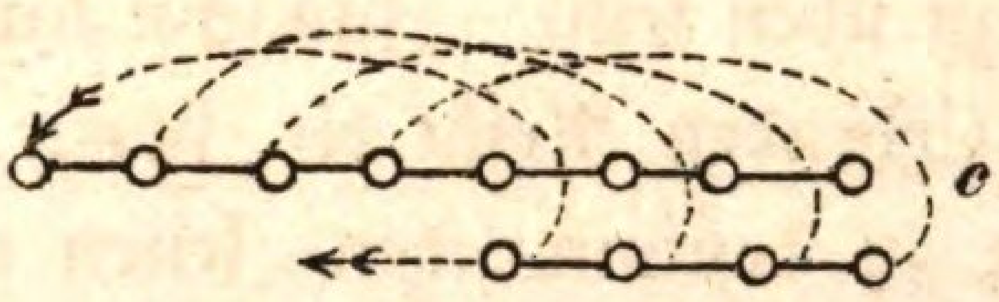


In ähnlicher Weise erfolgt das Umkreisen der Viererreihen, welche in Säule mit einem Abstand von 1, 2 oder 3 Schritten weiterziehen. Die erste Reihe umkreist die zweite, die zweite die dritte u. s. w.



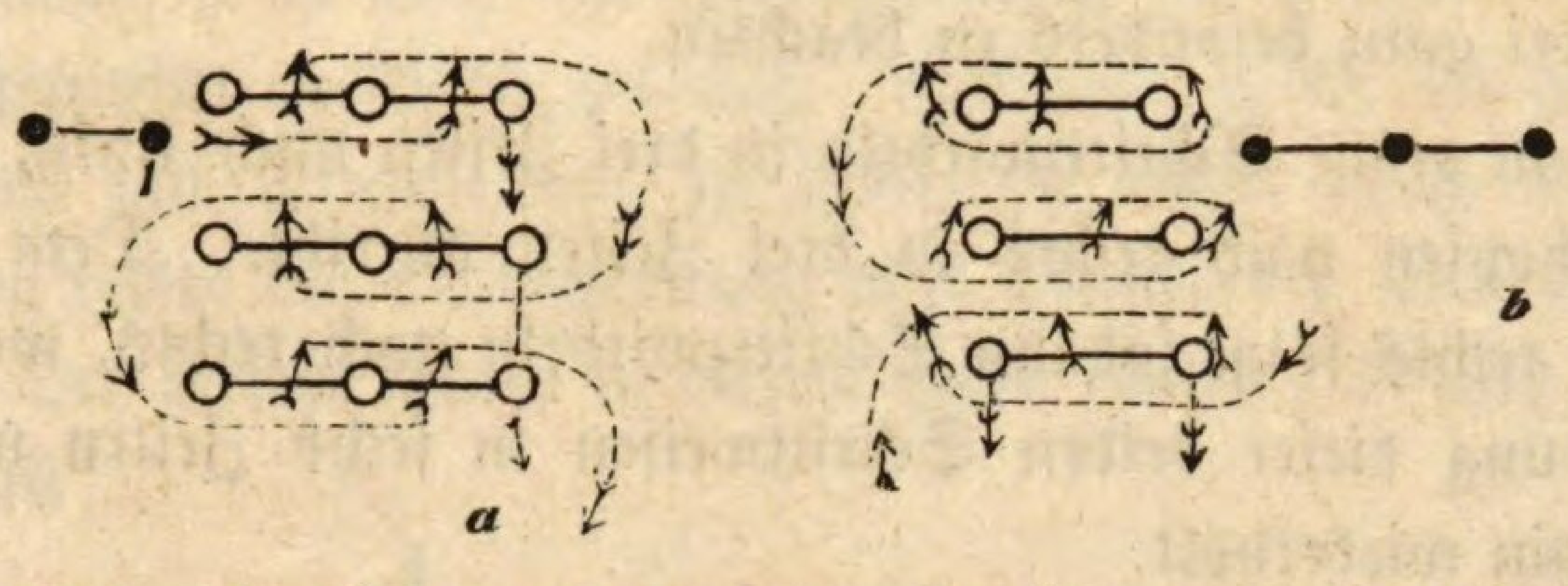
Geschieht das Umkreisen mit Taktschritten, so haben die Umkreisen=

den ihre Schritte zu vergrößern, die Weiterziehenden sie zu verkürzen. Bei der Ausführung des Umkreisens mit Laufschritten wird es zur Aufrechthaltung der Ordnung gerathen sein, nach dem Umkreisen wieder eine Zahl von Taktschritten folgen zu lassen, bevor die folgende Reihe das Umkreisen beginnt; z. B. die Reihen ziehen mit 4 Taktschritten weiter; in den folgenden 4 Schrittzeiten umkreist die erste Reihe mit 8 Laufschritten die zweite; worauf alle Reihen mit 4 Taktschritten, wovon zur Sicherung der Ordnung der erste mit Stampfen betont werden kann, weiterziehen; in den folgenden 4 Schrittzeiten folgt das Umkreisen durch die zweite Reihe, dem wieder 4 Taktschritte aller Reihen folgen u. s. w. Der Lehrer hat zu bestimmen: welche Richtungen die Schülerinnen (ob von links nach rechts oder umgekehrt, oder mit links oder rechts Umkehren) beim Umkreisen innezuhalten haben. In ähnlicher Weise erfolgt auch das Durchgehen oder Durchlaufen der offenen in Flanke ziehenden Reihen, indem z. B. die erste Reihe durch die Abstände der zweiten Reihe in bestimmten Zeiträumen, die sich nach der Größe der Reihen und dem Abstande der Einzelnen zu richten haben, geht oder läuft:



An diese Ordnungsübungen schließt sich auch der sogenannte Webelauf, wobei die Schülerinnen zu offenen Dreier- und Viererreihen mit 1 oder 2 Schritt Abstand geordnet werden. Während die Viererreihen in Stirnstellung mit gemessenen Schritten Umzug halten, laufen die seitwärts in Flanke haltenden Dreierreihen vor denselben auf. Sobald jedoch die Führerin der Dreierreihe an den Abstandsraum zwischen der 1. und 2. der Viererreihen gelangt, macht sie eine schnelle Vierteldrehung links um und läuft zwischen der Viererreihe hindurch, um sogleich hinter derselben wiederum mit Viertelsdrehung aus der Breite der Viererreihe heraus und mit halber Drehung wieder vor derselben aufzulaufen. Die übrigen Nummern der Dreierreihe folgen der Führerin gleichfalls mit Durchlaufen der anderen Zwischenräume und den sonstigen Wendungen. Nach dem zweiten Auflaufen vor der Viererreihe folgt mit Rechtsum das Laufen durch die Zwischenräume wie das erste Mal. Wie zu Vieren und Dreien, können die Abtheilungen auch zu Paaren und Dreien gemacht werden, wobei nur darauf zu sehen ist, daß die Ab-

stände der ziehenden Reihen ebenso groß sind wie die der laufenden. Bei einer Eintheilung zu Paaren und Dreierreihen würde sich die Fortbewegung der entsprechenden ungleichen Reihen etwa also gestalten:



Ist diese ziemlich anstrengende Laufübung, welche namentlich schnelle Wendungen erfordert, von den Zweien eine Zeit lang wiederholt worden, so wird nun diesen der ruhige Gang zugetheilt, während die Dreierreihen den Webelauf übernehmen. Die Einbiegungen hinter die ziehenden Paare geschehen dann, wenn die zugführende Nummer der Dreierreihe das Paar eben passirt hat, wie die zweite erläuternde Figur andeutet.

2) Im Umzuge der Paare wechseln 4 Taktschritte mit 2 Kreuzsprüngen (20) in Verbindung mit Galopphüpfen oder Schottischhüpfen gleichfalls im $^4/_4$ Takt. Die Trittfolge wird von selbst ergeben, daß das Schottisch- oder Galopphüpfen nach links und rechts abwechselt. Bei den Kreuzsprüngen wird jedesmal das im Fortschreiten standfreie Bein vorgestellt.

3) Beim Umzuge der Viererreihen folgt Zweistampf im Wechsel mit Weiterschreiten. Kommt z. B. auf die erste Schrittzeit Zweistampf (links, rechts), so geschieht in der zweiten Zeit ein Weiterschreiten links, in der dritten Zeit Zweistampf (rechts, links), in der vierten Zeit Weiterschreiten rechts u. s. w. Mit dem Weiterschreiten kann leicht eine passende Armübung verbunden werden.

4) Bei geöffneten Viererreihen nehmen die Schülerinnen kleine Seitschrittstellung rechts, worauf gleichzeitig mit Kniebeugen rechts Erheben der gestreckten Arme zur Senkelhalte erfolgt. Die Arme werden dabei nahe am Kopfe gehalten und die gestreckten und geschlossenen Finger zeigen die innere Fläche nach vorn, während der Oberkörper trotz des Kniebeugens eine senkrechte Haltung zu bewahren hat. Bei Winkelstellung der feststehenden Füße wird Drehung des Oberkörpers um seine Längenaxe rechts um geordnet, was unter Betheiligung der Bauch- und

Lendenmuskeln geschehen muß. Dieselbe Uebung ist sodann bei Seitschrittstellung links mit Drehung des Oberkörpers nach links vorzunehmen. Eine feste und ruhige Haltung der oberen und unteren Extremitäten ist dabei ganz besonders zu beachten.

5) Man ordne Schrittzwirbeln in drei Zeiten nach links, welchem sich Schlaghopsen nach rechts in drei Zeiten anreiht. Dem Schlaghopsen nach rechts folgt sodann Schrittzwirbeln nach rechts, worauf sich die Verbindung dieser beiden Schrittweisen in sechs Zeiten nach links und rechts hin wiederholt.

6) Am großen Schwungseile wird Nachlaufen und Ueberspringen bei zwei nach einander folgenden Umschwüngen des Seiles ausgeführt. Es setzt diese Uebung besondere Gewandtheit voraus und kann zuerst so geordnet werden, daß die Schülerin dem vorbeischwingenden Seile nachläuft, bei der Wiederkehr des Seiles durch leichtes beidfüßiges Aufspringen ohne Drehung dasselbe durchläßt, und mit schnellem Rückwärtslaufen aus dem Bereiche des Schwungseiles zu gelangen sucht. Nach erlangter Sicherheit in dieser Sprung- und Laufweise wird nach dem Durchlaufen schnelle halbe Drehung rechts oder links um gefordert, damit die Schülerin sogleich bereit sei, beim zweiten Umschwingen des Seiles wie gewöhnlich überzuspringen und davonzulaufen.

30.

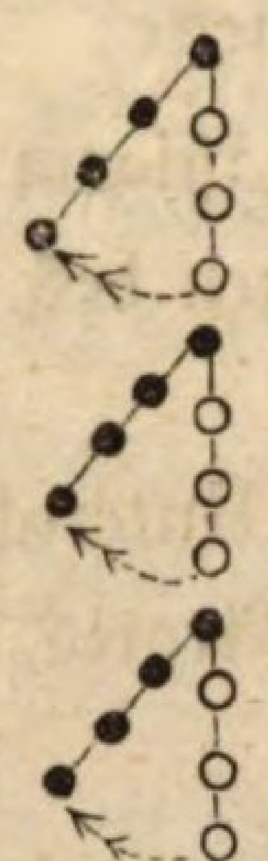
1) Ordnungsübung: Die Schräge und Staffel. Wie durch Viertels- oder halbe Drehungen die Umstellung der Reihen oder der Einzelnen aus Stirn in Flanke oder umgekehrt erfolgen konnte, so ist nun auch das Maß einer Achteldrehung zur Anwendung zu bringen. Stehen die Schülerinnen in Stirn, so kann angekündigt werden: Rechts in Schräge — und mit um! erfolgt Achtelsdrehung nach rechts. Auf solche Weise wird die Schräge oder Schrägstellung stets aus Stirn- und Flankenstellung abgeleitet. Daraus wird der Lehrer leicht entnehmen können: wie die Schülerinnen mit $^2/_8$ Drehungen aus einer Schräge in die andere, oder mit $^3/_8$ Drehungen nach links oder rechts aus einer Schräge in Umsetzung zur Stirn oder Flanke gelangen können.



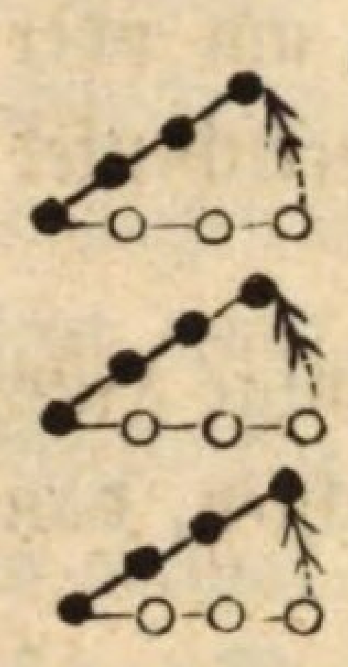
a

Beim Gehen von Ort wird eine solche Veränderung der Richtung vorher angekündigt und mit dem Befehle Marsch! wird sie von den

Schülerinnen erst eingeschlagen. Einer in Flanke ziehenden Reihe würde man z. B. befehlen können: Rechts um in Schräge — Marsch! Wie die Einzelnen durch Achtelsdrehungen in die Schräge u. s. w. umgesetzt werden können, so ist auch eine Schrägstellung der geschlossenen Reihen durch Schwenken derselben zulässig. Stünden z. B. die geschlossenen Viererreihen mit Stirnstellung in Linie, so würde durch eine Achtelsschwenkung rechts die Schrägstellung oder Staffel der Viererreihen hergestellt. Der Befehl würde in diesem Falle lauten: Rechts in Staffel — schwenkt!



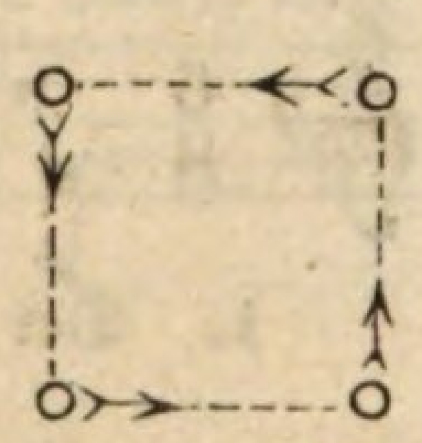
b



c

Wie aus Linie (b), so können die Reihen auch aus Säule (c) in Staffel schwenken. Das Schwenken aus einer Staffel in die andere, oder aus Staffel in Stirn und Flanke wird der Lehrer nun ohne Schwierigkeit ausführen lassen können.

2) Schrittzwirbeln mit Viertelsdrehung rechts oder links um nach dem 3. Schritte wird in 4 gleichen Zeiten ausgeführt. Bei viermaliger Wiederholung dieser Schrittweise würden die Schülerinnen mit der innegehaltenen Ganglinie ein Quadrat beschreiben:



Die Viertelsdrehung könnte auch unter Dreistampf auf die vierte Zeit erfolgen. Da die nach einer Seite hin fortgesetzten Drehungen für die Schülerinnen schwindelerregend sein dürften, so mag der Lehrer die Viertelsdrehungen so einrichten, daß Schrittzwirbeln links mit dem rechts in Wechsel tritt, wobei der Mitte des Quadrats einmal der Rücken, das andere Mal die Stirn zugekehrt wird.

3) Das Uebergehen aus einer der 4 Stellungen (1) in die andere werde so geordnet, daß es mit beidbeinigem Sprunge geschieht. In gleicher Weise können die Schülerinnen mittelst Sprung aus einer Schrittstellung in die andere (3) übergehen, wobei mit jedem Wechsel eine andere Haltung der Arme eintreten kann.

4) Das Kreuzzwirbeln im Gehen wird mit Wiegehüpfen nach links und rechts hin verbunden, wobei die 3 Tritte des Wiegehüpfens mit Dreistampf darzustellen sind und eine Schrittbewegung nach links oder rechts in sechs gleichen Zeiten erfolgt.

5) Schrittzwirbeln mit nur zwei Schritten in Verbindung mit Wiegeschritt, so daß der zweite Schritt des Schrittzwirbelns gleich als erster des Wiegeschrittes betrachtet und diese Verbindung in vier Zeiten ausgeführt wird.

6) Uebungen mit dem kurzen Schwungseile:

a) Taktlaufen am oder von Ort mit mäßigem Aufschnellen der Fersen nach dem Oberschenkel und Unterschwingen des Seiles bei jedem Hupf;
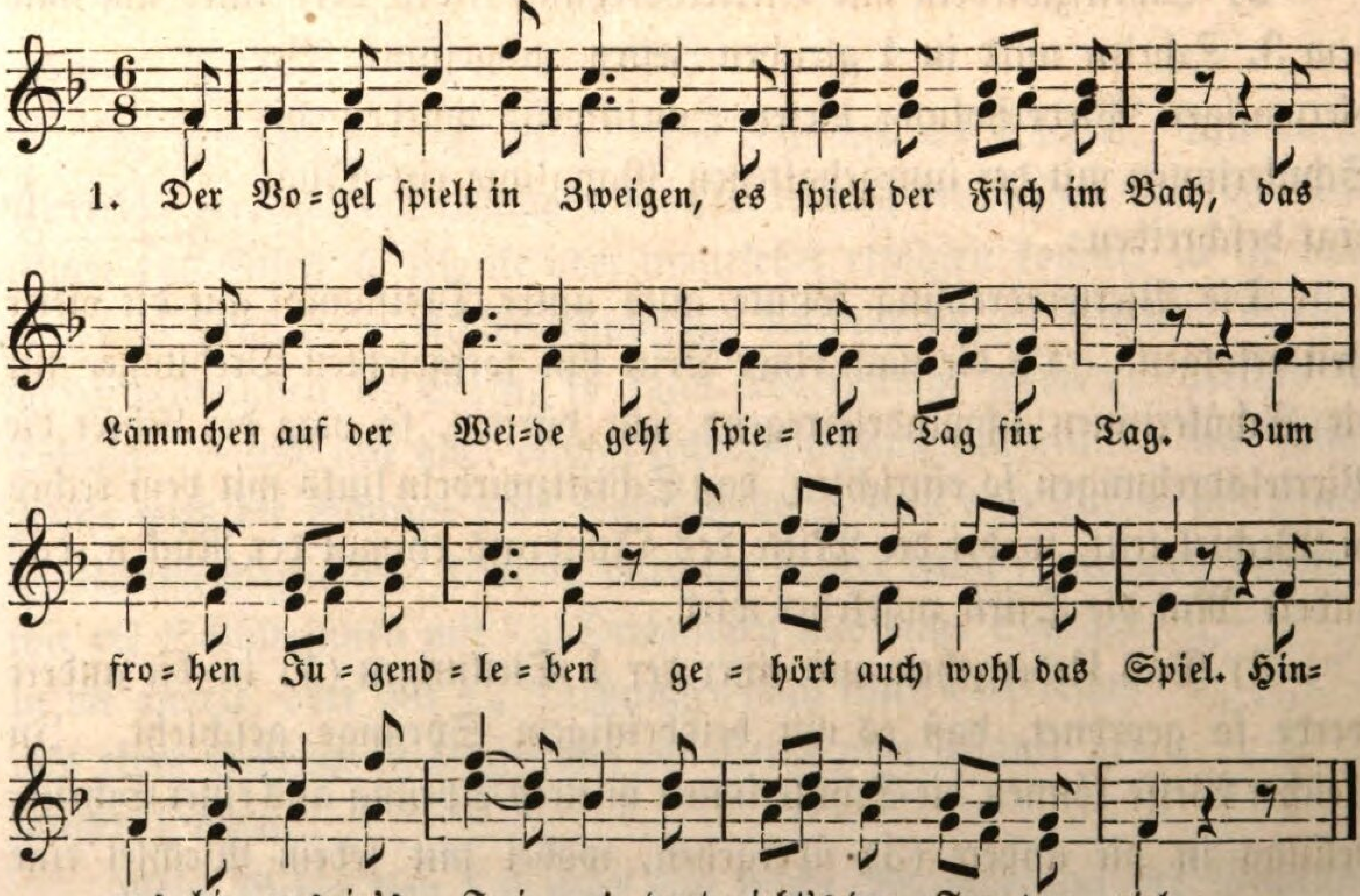
b) drei beidbeinige Hüpfe und dazu erst Unterschwingen nur mit Betheiligung des rechten, dann nur des linken Armes, zuletzt beidarmiges Schwingen;

c) beidbeiniges Hüpfen und Unterschwingen bei jedem zweiten Hupf;

d) Schottischhüpfen und Unterschwingen bei jedem vierten Achtel des Geschrittes.

Das Spiel.

Munter. Mozart.



2. Im bunten Ringelreihen, auf frischem Wiesengrün,
Am Bache, wo die blauen, die holden Blümchen blühn,
Und in dem Buchenhaine, wo wilde Rosen stehn,
Da laßt uns hüpfen, singen und spielend weiter gehn.

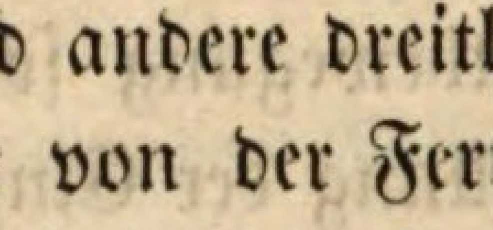
3. Hinauf zur freien Höhe kommt, Schwestern, Hand in Hand!
Dort seh'n wir, o der Wonne, hinab in's ganze Land.
Und sind der Lust wir müde, so geht's der Heimath zu;
Da schenkt zum Abendbrote Gott uns die süße Ruh'.

Kamp.

Die Schülerinnen singen das Lied im Umzuge mit gemessenen Schritten, indem auf einen Schritt $^3/_8$ zu rechnen sind. Mit dem 3. und 6. Achtel kann sodann ein kurzes Kniewippen in Verbindung gebracht werden, wobei das standfreie Bein mit abgesenkter Fußspitze schnell vorwärts zum Weiterschreiten bereit gehalten wird. Dann wäre auf die ersten 3 Achtel jeden Taktes in gleicher Weise ein Tritt auszuführen, während auf die zweite Hälfte des Taktes einmal Galopphüpfen vorwärts in der Weise vertheilt würde, daß auf das Vorstellen $^2/_8$, auf das Nachstellen und Weiterhüpfen $^1/_8$ zu rechnen wäre. Das Galopphüpfen erfolgte auf diese Weise einmal nach links, dann nach rechts u. s. w. Ob auf die zweite Takthälfte Wiegegang, Kibitzhüpfen und andere dreitheilige Schrittweisen zu vertheilen wären, wird der Lehrer von der Fertigkeit der Schülerinnen abhängig machen. Statt des vorstehenden Textes kann der Lehrer auch den bekannten von Jäger: Komm, lieber Mai, und mache die Bäume wieder grün ꝛc., benutzen.

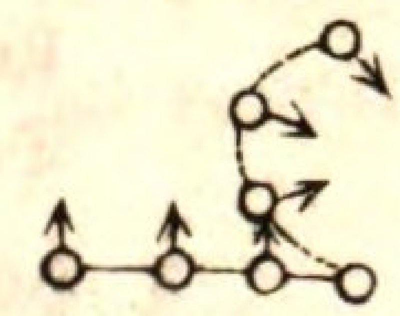
31.

1) Ordnungsübung: Die Umwandlung der in gerader Linie Gereiheten zur Aufstellung in gebogenen Linien als Halbkreis oder Ring. Wären z. B. die Viererreihen in Stirne zur Linie oder Seite gestellt, so könnte geboten werden, daß jede Reihe in geschlossener Stirnstellung einen Halbkreis bilden solle, dessen Mitte vor der Reihe in einem Abstande von 1, 2 oder mehr Schritten zu denken ist.
Nach dem Befehle: zum Halbkreis — Marsch! nehmen die Einzelnen ihre Stellung nach den bezeichneten Abständen ein:

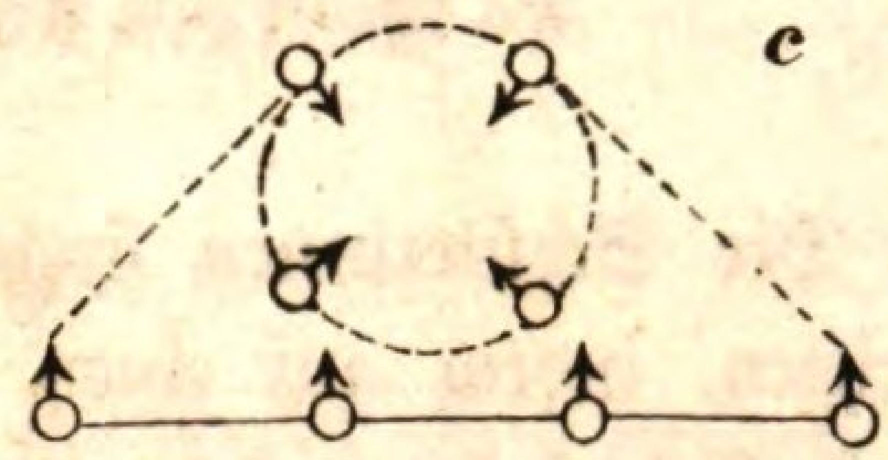


Mit Rücksicht auf die Größe des Abstandes, welchen die Einzelnen von der gesetzten Mitte einzunehmen haben, wie auch mit Berücksichti-

gung der Reihengröße, muß vom Lehrer vorher immer erst bestimmt werden: ob die Ordnung der Reihen mit geschlossener oder geöffneter Aufstellungsweise erfolgen solle. Die Kreismitte kann in gleicher Weise auch vor die rechte oder linke Führerin gesetzt werden:

b


Wie zum Halbkreis, so wird auch die Umwandlung der geraden Reihe in die Aufstellung „zum Ring" in einer Kreislinie bewirkt:

c


Mit Fassung der Hände oder Arme kann die Aufstellung unterstützt werden. Aus der bogen- oder ringförmigen Aufstellung der Reihen, wobei die Einzelnen mit Stirn der Kreismitte zugekehrt sind, kann durch Kehrtmachen ein Stellungswechsel mit Abwenden des Gesichts von der Mitte eintreten, wie durch Vierteldrehung die Flankenstellung der Reihen im Ring oder Halbkreis zu bewirken ist. Am Ort ist der Uebergang aus einer geraden Reihe in eine gebogene, und aus dieser in jene, nach Maßgabe der gedachten Uebungsfälle bis zur Sicherheit einzuüben. Bei der Fortbewegung solcher bogen- oder ringförmigen Reihenkörper ist die Stellung der Einzelnen mit Rücksicht auf die Ganglinie zu ordnen.

2) Der Umzug der Paare in Stirnstellung wird so geordnet, daß die Einzelnen dabei in verschiedener Weise ihre Verbindung durch Fassen der Hände oder mit Verschlingung der Arme herstellen. Die hier eintretenden Veränderungen wären etwa folgende:

a) Verbindung durch „Arm in Arm", wobei z. B. die rechte Führerin ihren gebogenen rechten Arm in den gleichfalls gebogenen linken der linken Führerin legt, während die anderen Hände Hüftstütz nehmen oder die Hand des gebogenen Armes erfassen. Auch die zur Fassung verbundenen Arme können dabei Hüftstütz nehmen.

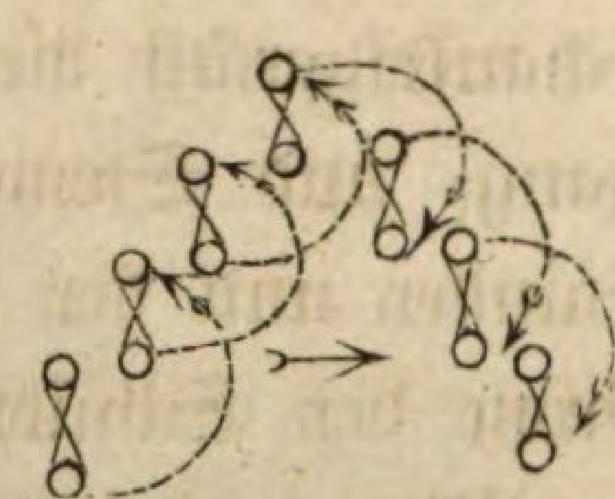
b) Verbindung durch „Verschränken der kreuzenden Arme." Die neben einander stehenden Schülerinnen strecken ihre Arme vorlings nach der Seite ihrer Nachbarinnen, wobei sich rechte und linke Hände erfassen. Diese kreuzende Fassung kann auch mit hinter dem Leibe gehaltenen oder aufwärts gestreckten Armen bewerkstelligt werden. (Fig. 27., S. Seite 283.) Aus der Armkreuzung vorlings kann eine halbe Drehung des Paares ohne Aufgeben der Fassung erfolgen, wenn jede einzelne Nummer nach Innen



Fig. 27.

dreht. Bei rücklings gekreuzten Armen geschieht jedoch die halbe Drehung durch Kehrtmachen beider Nummern nach Außen.

Beim Fortziehen der Paare kann unter Beibehaltung der Fassung eine Anreihung der einzelnen Nummern bald zur Rechten, bald zur Linken erfolgen, indem sich die im Wechsel begriffene Nummer mit einer Drehung vor der weiterziehenden Nummer in Schnellschritten auf ihren neuen Platz begiebt. So könnte z. B. der Zwei aufgegeben werden, bald zur Rechten, bald zur Linken der Eins weiter zu ziehen; oder das wechselnde Anreihen beider Nummern geschähe immer nach links oder nach rechts hin:



Dieses wechselnde Anreihen ist auch ohne Drehung dadurch zu bewirken, daß die Wechselnummer hinter der fortziehenden weggeht und dies durch ein Ueberheben der Arme über den Kopf der fortziehenden Nummer möglich macht. Es ist dabei nur zu beachten, daß die wechselnde Nummer bei der Fassung stets den Obergriff haben muß.

Beim Verschränken der Arme rücklings wird das Anreihen bald links, bald rechts, durch eine Drehung der Wechselnummer nach außen ermöglicht.

c) Verbindung durch „Auflegen der Hände auf Schultern oder Hüften", wobei die nach Innen gekehrten Arme die inneren oder äußeren Schultern oder Hüften erfassen, während die freien Arme auf den Rücken gelegt werden, oder Hüftstütz nehmen.

d) Verbindung durch „Hand in Hand," welche bei gehobenen oder gesenkten, bei gestreckten oder gebogenen Armen erfolgen kann.

Die Schritt- und Gangarten können bei Einübung dieser Fassungsarten mannigfach wechseln.

Leicht wird der Lehrer nach den angegebenen Uebungsfällen die Fassungen auch dann gestalten können, wenn die Paare in Flankenstellung hinter einander weiter ziehen.

3) Der Zweistampf (29) in Verbindung mit Fortschreiten der Paare wird so geordnet:

a) daß das Weiterschreiten mit Niederhüpfen und Händeklappen geschieht;

b) daß ein Weiterschreiten nach dem Zweistampf mit Niederhüpfen und Stampftritt erfolgt, wobei zugleich das Hüpfbein Kniebeugen ausführt. In der 3. Zeit erfolgt wieder kräftiges Strecken. Das standfreie Bein ist beim Kniebeugen stets etwas nach rückwärts gestreckt, und die ganze Bewegung erfolgt in 3 gleichen Zeiten.

4) Uebungen an der Häng- und Stemmschaukel. Dieses Schaukelgeräth dient gleich den Ringschwebeln zu den zweckmäßigen Hang- und Stemmübungen und besteht aus zwei Haupttheilen: dem Ständer und der Leiter. Die beiden Leiterholme stehen je nach der Größe der Schülerinnen in Schulterbreite von einander und sind nach der Mitte zu durch zwei stärkere Riegel mit einander verbunden, während die Verbindung ziemlich an beiden Enden durch zwei geglättete und abgerundete Sprossen hergestellt ist. Die Enden der Leiterholme verlaufen mit einer kleinen Ausschweifung nach oben gleichfalls in schön gerundeten Griffen. Die Säulen des Ständers sind mit Löchern zum Hoch- und Tiefstellen versehen, durch welche ein starker, mit einer Schraube fest anzuziehender Eisenbolzen gesteckt wird. Die Leiter wird über diesen Bolzen gelegt, zu welchem Zwecke sie genau in der Mitte beider Holme zwei mit Eisenblech ausgelegte und der Stärke des gerundeten Eisenbolzens entsprechende Vertiefungen erhält. Um das Abfallen der Leiter zu

verhüten, was namentlich bei Hochstellung derselben für die umstehenden Schülerinnen gefährlich werden kann, so wird einer der Holme neben jener Vertiefung mit einer Eisenkrampe versehen, die leicht zu öffnen ist und zum Umschließen des Bolzens dient.

Das Schaukeln im Stütz oder Hang wird immer durch Abschnellen der Füße vermittelt und ist als ebenso zweckmäßige, als unterhaltende Uebung dem nicht mit Unrecht für bedenklich gehaltenen Sitzschaukeln vorzuziehen.

Werden die Schaukelständer im Freien in der Erde befestigt, so mag man die Absprungsstellen mit weichem Sand belegen, wie auch bei den beweglichen Schaukeln im Saale durch Unterlegen von Matratzen die Schülerinnen bei etwaigem Abfalle möglichst schadlos zu halten sind. (Fig. 28.)

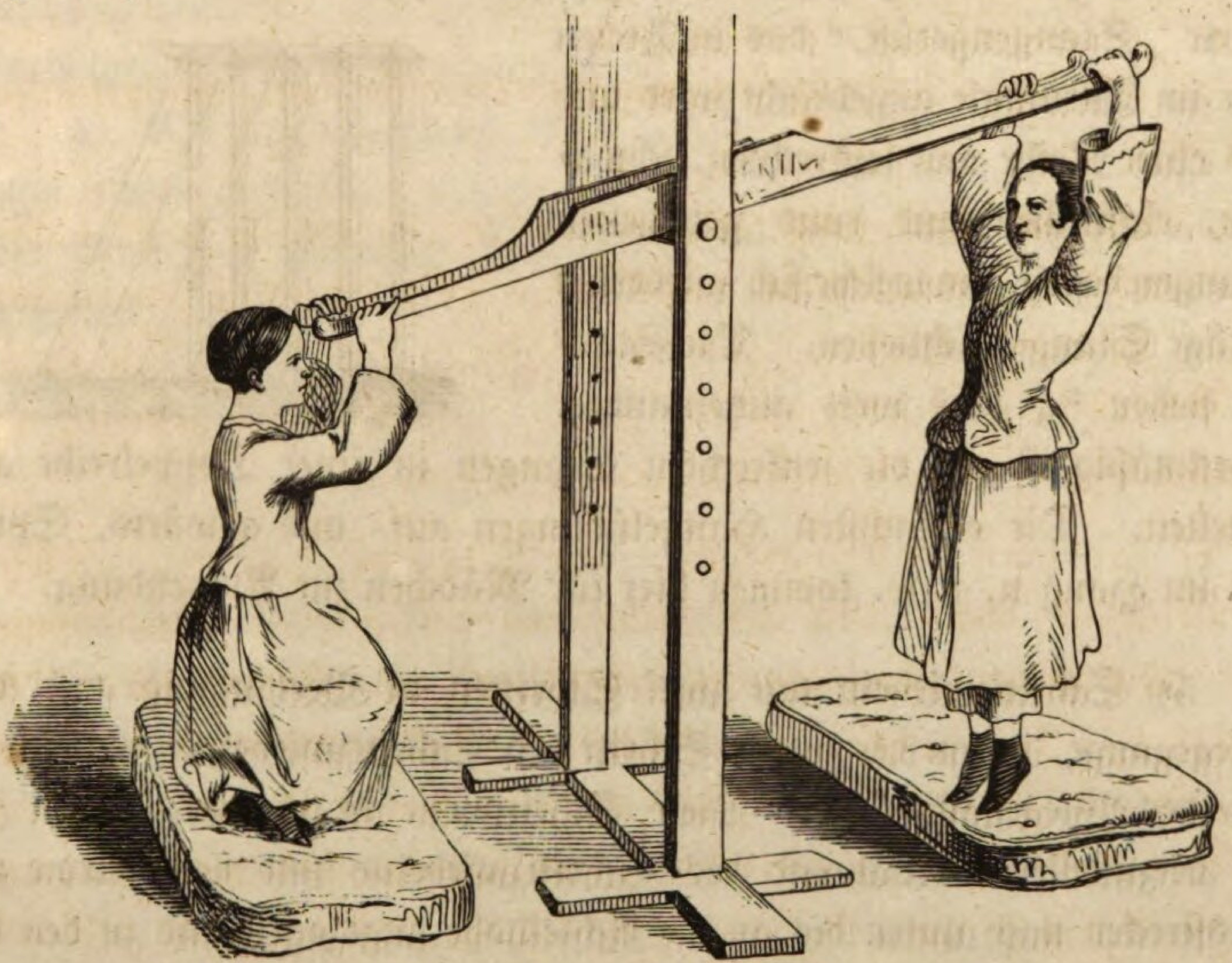


Fig. 28.

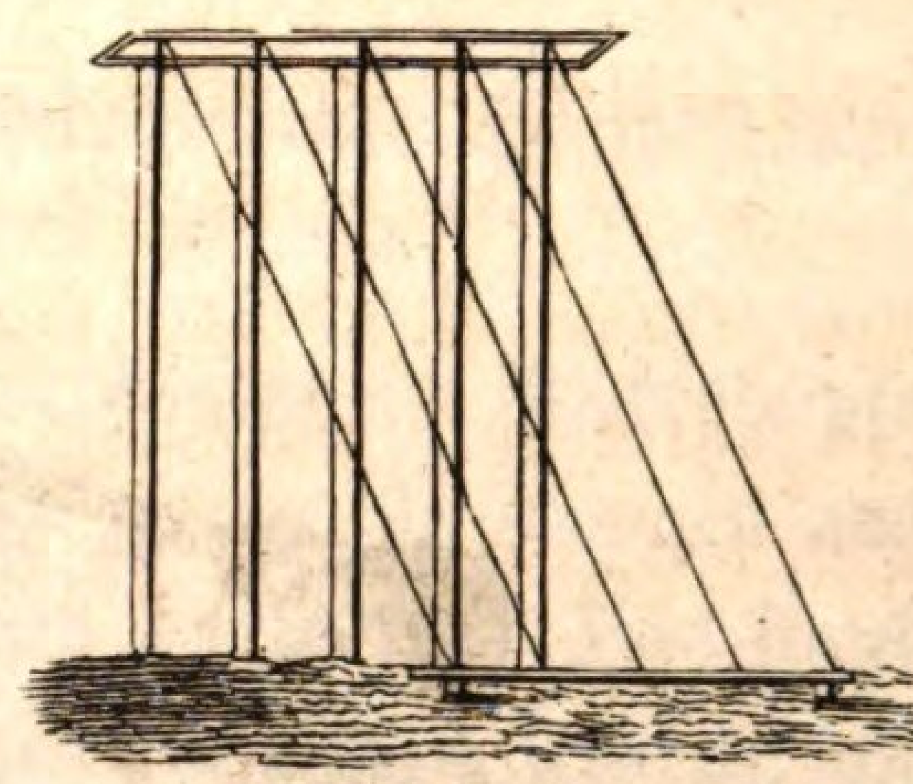
Man wählt am geeignetsten gleichstarke und gleichgroße Schülerinnen für eine Uebung. Indem die Leiter so hoch gestellt ist, daß sie mit hochgestreckten Armen erreicht wird, folgen zunächst als Hangübungen:

a) Hang im Speichgriff bei gestreckten Armen an den Leiterholmen, wobei völlige Streckung des ganzen Leibes, geschlossene Hacken und

abgesenkte Fußspitzen wohl zu beachten sind. In gleicher Weise folgen abwechselnd mit Stand nach Hang mit Ellgriff an den Holmen, sowie im Rist- und Kammgriff an den Sprossen. Zweckmäßig ist die Verbindung der Fußübungen unter 13, mit diesen Hangarten.

b) Schaukeln bis zum Streckhang, indem beim Niederstellen auf dem Boden ein schnelles Beugen der geschlossenen Kniee und ein Auftreten nur mit den Fußspitzen erfolgt. Das Aufschnellen vom Boden wird durch ein Stemmstrecken der Beine und Füße bewirkt, so daß mit dem Streckhang ein Beugen und Strecken der unteren Extremitäten wechseln muß. Die Arme müssen beim Niederlassen gleichfalls an dem Beugen Theil nehmen. Das Schaukeln erfolgt in den angegebenen Griffarten.

Sehr zweckmäßig ist für diese Hangübungen das von Spieß eingeführte „Stangengerüst," das im Freien oder im Turnsaale angebracht wird und aus einer Reihe von senkrechten, schwachen, elastischen und rund gehobelten Stangen besteht, an welche sich wiederum schräge Stangen schließen. Die Stangen stehen $^5/_4$ Fuß weit auseinander.



Zweckmäßig ist es, die senkrechten Stangen in einer Doppelreihe aufzustellen. Die einfachsten Hangelübungen auf- und abwärts, Springen im Hang u. s. w. kommen hier für Mädchen zur Anwendung.

5) Schrittzwirbeln mit zwei Schritten in Verbindung mit dem Wiegegange, indem der zweite Schritt des Schrittzwirbelns zugleich der erste des Wiegeganges ist. Diese Schrittweise ist in vier gleichen Zeiten herzustellen. Während des Schrittzwirbelns sind beide Arme zum Ausstrecken nach unten bis an die Achselhöhe angezogen und zu den beiden Tritten des Wiegeganges erfolgt Ausstrecken und wiederum Anziehen der Arme.

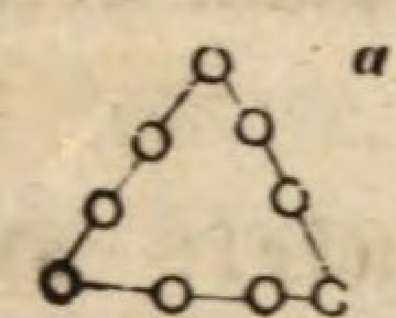
6) Wurfbewegung der Arme. Der eine Arm wird dabei gewinkelt vor der Brust erhoben, während der andere die Wurfbewegung in wagerechter Richtung seitwärts durch schnelles Strecken im Ellenbogen und Handgelenk bei geschlossenen Fingern ausführt. Beide Arme wechseln so mit der Wurfbewegung und dem Anziehen vor der Brust. Der

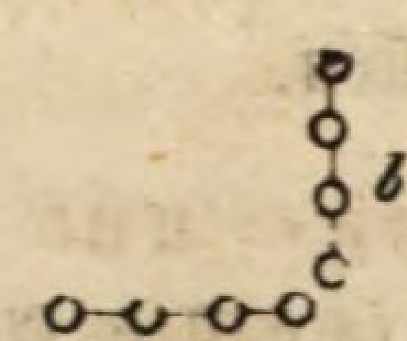
Wechsel kann mit Niederhüpfen und Stampftritt zum Stand auf einem Beine in Verbindung gebracht werden.

32.

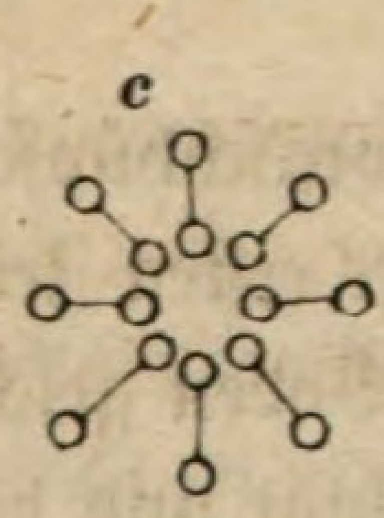
1) Ordnungsübung: Verschiedene Gestaltungen des Reihenkörpers nach bildlichen Kennzeichen. Im Anschluß an die bereits bekannten Ordnungsübungen mögen noch einige Aufstellungsweisen genannt werden, welche die einzelnen geschlossenen Reihen mit Zugrundelegung verschiedener Figuren bilden. Je nach der Anzahl am Unterrichte Theil nehmender Schülerinnen, und mit Rücksicht auf die zu bildenden Ordnungen läßt der Lehrer mit Zweier-, Dreier-, Viererreihen u. s. w. antreten. Es wird genügen, für unseren Zweck einige solcher Formationen anzudeuten, welche später bei den Spielen und Reigen zur Anwendung kommen. Die Herstellung derselben wird dem Lehrer nach dem Vorhergegangenen nicht schwer fallen:

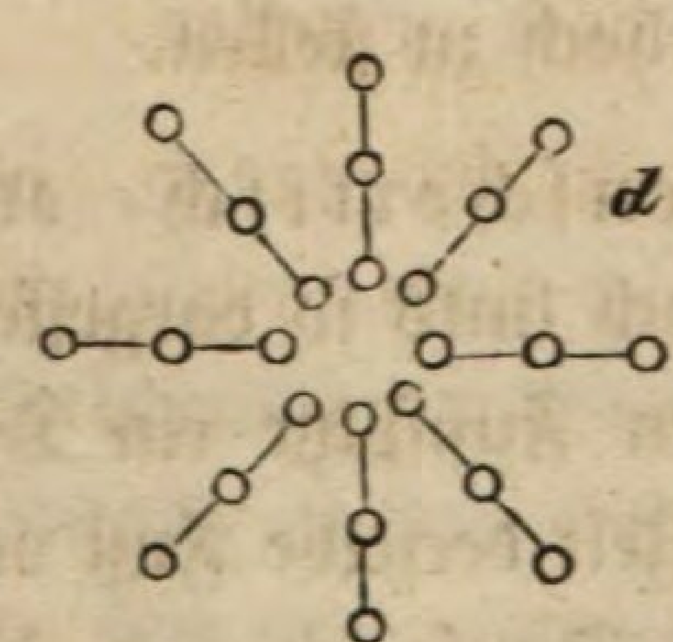
a) Bildung winkeliger Gestaltungen, wobei die einzelnen Reihen unter einem stumpfen, rechten, oder spitzen Winkel zu einander stehen, oder durch ihre winkelige Verbindung Drei-, Vier- Fünfecke u. s. w. darstellen:



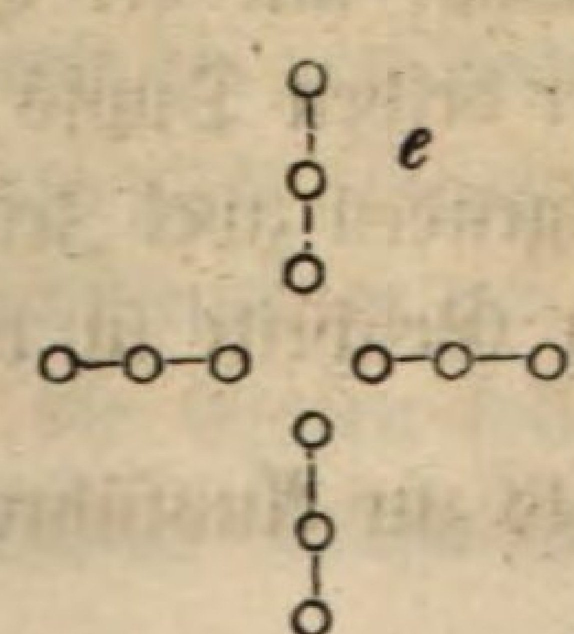


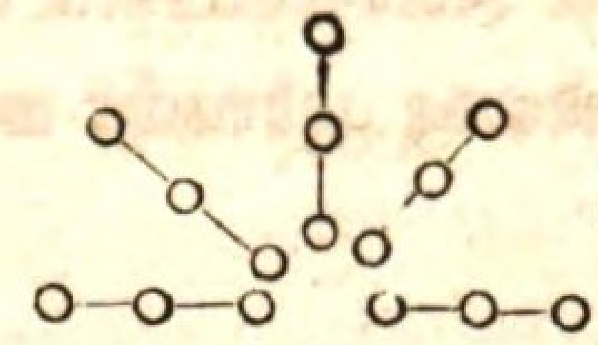
b) Aufstellung „zum Stern," wobei die Reihen in gleichen Abständen von einander in Tiefe so gestellt sind, daß sie wie Strahlen von einem angenommenen Mittelpunkte auslaufen:





c) Aufstellung „zum Kreuz:"



d) Aufstellung „zum Fächer:“  a

Aus diesen Aufstellungsweisen der geraden Reihen wird der Lehrer durch Umwandlung in halbkreis- oder ringförmige Ordnung sowohl beim Aufstellen wie beim Fortbewegen die Uebungen der vorigen Lection zur Anwendung bringen können; z. B. aus dem Kreuz diese Abänderung:  b

2) Der Dreistampf in zwei Zeiten wird bei geöffneten Flankenreihen so ausgeführt, daß die beiden ersten, oder die beiden letzten Tritte auf eine Zeit erfolgen. Daran schließen sich Schrittweisen, die in zwei gleichen Zeiten erfolgen können; z. B. Vorstellgang, Galopphüpfen, Kibitzgang oder Schottischhüpfen. Es werde z. B. geordnet Dreistampf rechts in Verbindung mit Gehen nach links; oder Dreistampf rechts und zweitheiliger Kibitzgang nach links; oder Dreistampf links und Schottischhüpfen nach rechts. Wie seitwärts rechts oder links, so ist diese Gestaltung des Dreistampfes in Verbindung mit anderen Schrittweisen auch bei Stirnstellung der fortziehenden Paare oder Viererreihen vorwärts darzustellen.

3) Hang- und Stemmschaukel: a) Hangübung: Schaukeln mit schnellem Kreuzen der Füße beim Aufschwingen;

b) Stemmübung: Schaukeln mit Stütz der gestreckten Arme auf den Leiterholmen, wobei Fuß- und Beinthätigkeiten so stattfinden, wie es in voriger Lection angestellt wurde. Die Schaukelleiter ist dabei hüft- oder brusthoch zu stellen.

4) Hackenschottisch- oder Doppelschottischhüpfen wird in vier Zeiten z. B. nach links so dargestellt, daß in der ersten Zeit mit der rückwärts gestreckten Fußspitze ein Dupf auf den Boden geschieht, während in der zweiten Zeit derselbe Fuß vorwärts schwingt und bei angezogener Fußspitze einen Dupf mit der Hacke ausführt. Gleichzeitig mit der Ausführung dieser beiden Dupfs geschehen zwei Hüpfe des rechten Fußes. In den folgenden zwei Zeiten wird Schottischhüpfen links dargestellt, so daß ein Geschritt in dem Rhythmus: 1 | 2 | 3 | 4 einmal links, einmal rechts zur Ausführung gelangt.

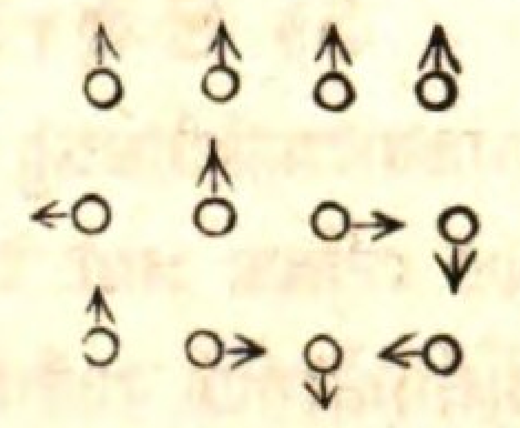
5) Schrittzwirbeln nach links in zwei Zeiten wird mit Zusammenziehung der zwei ersten Schritte auf eine Zeit, und mit Stampfen des ersten und dritten Trittes zur Darstellung gebracht und mit Schottischhüpfen rechts verbunden. Die Verbindung dieser Schrittweisen ist nach links oder nach rechts hin fortzusetzen.

6) Die Fluchtstellung würde beim Mädchenturnen dasselbe sein, was beim Turnen der Knaben der Fechterausfall ist, der in dieser Gestaltung hier als unpassend erscheinen müßte. Aus der Grundstellung nehmen die Schülerinnen auf Eins! z. B. kleine Seitschrittstellung links (die Füße in rechtwinkeliger Stellung zu einander) und erheben beide Arme gebogen so weit, daß die Hände und Ellenbogen in der Achselhöhe gehalten werden und die gestreckten Finger in oder an einander liegen. Auf Zwei! beugt sich das linke Bein, so daß das Knie ein wenig über die Fußspitze hinausgeht. Gleichzeitig mit dem Kniebeugen wird der linke Arm mit geschlossenen Fingern hochgestreckt (Hohlfläche der Hand nach vorn) und der rechte Arm mit gleicher Haltung der Hand vor die linke Schulter gebracht. Auf Drei! wird der rechte Fuß zur Grundstellung an den linken nachgestellt und die Arme gehen bei aufrechter Leibesstellung zum Abhang an den Seiten des Leibes nieder. In drei gleichen Zeiten bewegen sich die Schülerinnen in dieser Stellung immer nach links, oder immer nach rechts, während bei einer Bewegung nach vorn die linken und rechten Stellungen abwechseln können. Später kann auch am Ort ein schnelles Uebergehen aus der Fluchtstellung rechts in die links erfolgen, wobei die Füße entweder nur durch Drehung eine andere Stellung einnehmen, oder den Wechsel durch beidbeiniges Aufhüpfen bewerkstelligen.

33.

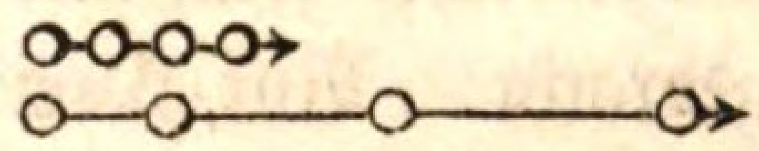
1) Ordnungsübung: Verschiedenartige Ordnung und Bewegung der Einzelnen in der Reihe. Während es bei den seither vorgenommenen Ordnungsübungen auf ein übereinstimmendes Ausführen gleicher Thätigkeiten ankam, so wird nun die verschiedenartige Aufstellungsweise und Thätigkeit der Einzelnen zum Gegenstande besonderer Uebungen gemacht. Wären z. B. die Schülerinnen zur Säule in Stirnstellung geordnet, so wird angekündigt: die Einsen sollen Linksum machen, die Zweien stehen bleiben, die Dreien Rechtsum und die Vieren

Linksumkehrt ausführen. Mit „getheilte Ordnung — steht!“ wird diese verschiedenartige Stellungsweise (a) eingenommen:



Durch halbe, Viertel- oder Achtel-Wendungen werden die Reihen aus einer getheilten Ordnung in die andere umgesetzt; z. B. mit Rechtsum! in die getheilte Ordnung unter b. Nach verschiedenen Umsetzungen, oder auch dazwischen, folge wiederum die ursprüngliche Stirnstellung:

Wie das Oeffnen der Reihen (7 und 8) so geübt wurde, daß sich die einzelnen Nummern in ihren gleichen Abständen von einander aufreiheten, so geschieht es nun auch in ungleichen Abständen. Es würde z. B. bei Flankenstellung der Viererreihe verlangt, daß die Zwei 1 Schritt Abstand von der Eins, die Drei 2 Schritt von der Zwei und die Vier 3 Schritt Abstand von der Drei nehmen solle, welche Aufstellung mit „Oeffnet die Reihen zum getheilten Abstand — Marsch!“ ausgeführt wird.



Dem Oeffnen der Reihen folgt wiederum das Schließen, oder das Einnehmen der gleichen getheilten Ordnung u. s. w. In gleicher Weise ist das Oeffnen der Reihen zur getheilten Ordnung seitwärts rechts oder links bei Stirnstellung der Viererreihen zu üben. Was nun die Verschiedenartigkeit der Bewegungen anlangt, so wird etwa geordnet, daß in der Aufstellung bei geöffneten Viererreihen die Einsen Taktgang, die Zweien Hopsergang, die Dreien Kniewippgang und die Vieren Gehen mit Niederhüpfen am Ort ausführen, wobei die gleichen Zeiten des Taktganges als Ordnungsmittel der verschiedenartigen Thätigkeiten dienen. Mit dem Befehle: In getheilter Gangart — Marsch! tritt die Reihe in Thätigkeit. Noch mehr würde die Aufmerksamkeit der Schülerinnen in Anspruch genommen, wenn jede der einzelnen Nummern hintereinander Taktgang, Hopsergang, Kniewippgang und Niederhüpfen etwa je mit zwei Schritten darstellen sollte. Jede Einzelne hätte sich die Reihenfolge der Gangarten zu merken, und während alle in ungleicher Gangart, wie oben erwähnt wurde, beginnen, wechseln sie nach zwei Schritten die Rollen, so daß jede Gangart nach acht Zeiten wiederkehrt.

In gleicher Weise ist auch die ungleiche Bewegungsart beim Um-

zuge der Reihen anzuordnen. Den umziehenden Reihen der Paare wird z. B. geboten, daß die Einsen mit ganzen Langsamschritten weiterziehen, während die Zweien mit halben Schnellschritten nebenher gehen, oder umgekehrt. Es könnte dieser Wechsel auch je nach vier Schritten eintreten. In gleichem Wechsel wäre auf der einen Seite das Weiterziehen mit zweitheiligem Kibitzgange, auf der anderen mit Schottischhüpfen darzustellen; oder die Zweien führen zwei Wiegehüpfe aus, während die Einsen mit vier Taktschritten weiterziehen u. dgl. m. Aus der großen Zahl der bereits geübten Gang- und Schrittweisen wird der Lehrer beim Fortziehen der Paare oder Viererreihen mancherlei Uebungsfälle mit ungleicher Bewegungsart zusammenstellen können.

2) Fluchtstellung links in drei Zeiten (wie in voriger Lection) verbunden mit Schrittzwirbeln rechts oder links gleichfalls in drei Zeiten; in gleicher Weise ist diese Uebung mit anderen dreitheiligen Schrittweisen; z. B. mit Wiegegang, Schwenkhopsen ꝛc. zu verbinden.

3) Dreistampf rechts in zwei Zeiten, verbunden mit Schrittzwirbeln links gleichfalls in zwei Zeiten, wobei die beiden ersten Schritte auf eine Zeit kommen und der dritte Schritt als Stampftritt geschieht.

4) Hang- und Stemmschaukel:

a) Bei hochgestellter Leiter erfolgt Schaukeln im Streck- oder Klimmhang, wobei abwechselnd das linke oder rechte Bein mit Kniebeugen auf den Boden stellt, während das andere ein wenig nach vorn gestreckt wird und mit der Fußspitze einen Dupf auf den Boden ausführt;

b) bei hüfthoch gestellter Schaukelleiter wird das Schaukeln im Stütz auf beiden Leiterholmen so ausgeführt, daß bei jedesmaligem Aufschwingen eine Viertelsdrehung abwechselnd links oder rechts erfolgt.

5) Mit dem kurzen Schwungseile werden folgende Uebungen vorgenommen:

a) beidbeiniges Hüpfen und Viertelsdrehung rechts oder links bei jedesmaligem Unterschwingen des Seiles;

b) zweimaliges schnelles Seilunterschwingen bei einem Hupf;

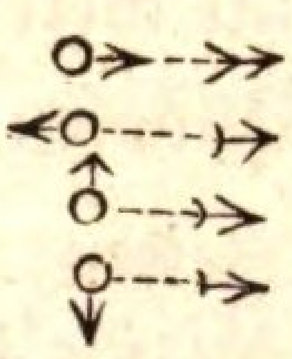
c) die bereits geübten Hüpfweisen werden so dargestellt, daß dabei das Seilunterschwingen von vorn nach hinten geschieht.

6) Kreuzzwirbeln im Umzuge vorwärts in drei Zeiten, verbunden mit Hupf zur Dauerstellung auf einem Beine ebenfalls in drei Zeiten, abwechselnd links und rechts.

34.

1. Ordnungsübung: Verschiedenartige Gestaltung der Ordnungsübung in voriger Lection mit Bezug auf Bewegungsrichtung und Bewegungslinie beim Fortziehen.

In der getheilten Ordnung ist leicht auch die Fortbewegung der Einzelnen zu bewirken. Haben z. B. die in Sirn stehenden Viererreihen in der Weise mit getheilter Ordnung Stellung genommen, daß die Einsen stehen blieben, die Zweien Linksumkehrt, die Dreien Linksum und die Vieren Rechtsum machten, so wird angeordnet: die Einsen sollen vorwärts, die Zweien rückwärts, die Dreien seitwärts rechts und die Vieren seitwärts links gehen. Mit dem Befehl: „In getheilter Ordnung — Marsch!" setzen sich die Einzelnen mit Vor- und Nachstellgang in Bewegung:

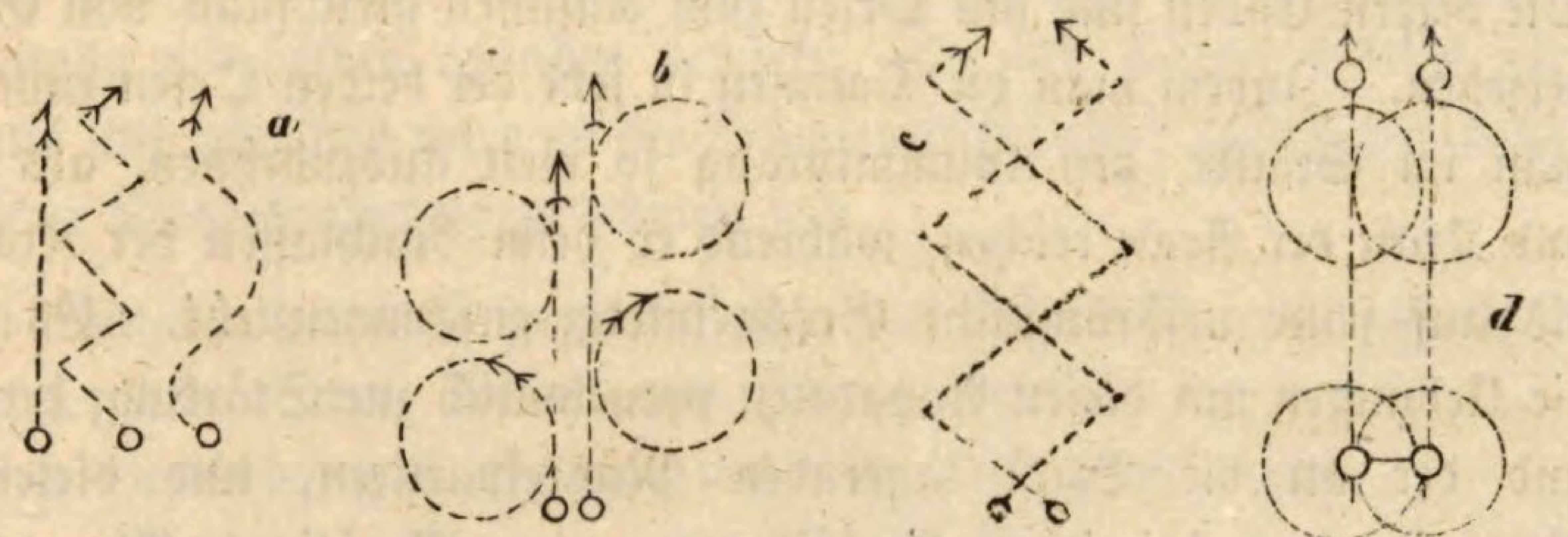


vorwärts
rückwärts
seitwärts rechts
— links.

Durch Rechts- oder Linksum kann die getheilte Ordnung während der Fortbewegung mannigfach verändert werden, und die Einzelne wird ihre Gangweise mit Bezug auf die bekannte Bewegungslinie der Reihe leicht einzurichten wissen. Durch ein Zurückkehren zur ursprünglichen Stirnstellung zwischen der getheilten Ordnung wird der Lehrer die Ordnungsfertigkeit der Schülerinnen nur fördern.

Für den Zweck der Ordnungsübungen mit Fortbewegung in ungleichen Bewegungslinien ist am geeignetsten eine Aufstellung zu Paaren oder höchstens mit Dreierreihen zu treffen. Beim Fortgehen der Paare gehen z. B. die Einsen in gerader Linie vorwärts, während die Zweien Schlängel- oder Zickzacklinien (a) beschreiben; oder die Einsen bewegen sich immer um Mitten, die seitwärts links liegen, während die Zweien geradeaus ziehen, was auch abwechselnd nach bestimmten Zeiträumen von beiden Nummern ausgeführt werden kann (b). Die Schrittlängen müssen so eingerichtet werden, daß die Paare immer auf gleicher Höhe weiterziehen, weshalb die kreisenden oder schlängelnden Nummern mit ganzen Schritten gehen, während die anderen sich mit halben Schritten geradeaus bewegen. Eine ungleiche Ordnung bildet sich auch bei der Fortbewegung der Paare in der Weise, daß die Richtungen in der Bewegungslinie entgegengesetzte sind und ein Durchkreuzen der beider-

seitigen Bewegungslinien stattfindet. Der Lehrer ordne solche Uebungen etwa so, daß die Einsen sich mit vier Schritten schrägvorwärts rechts und sodann mit vier Schritten schrägvorwärts links bewegen, während dieselbe Bewegung nach links und rechts auch von der Zwei ausgeführt wird (c). In ähnlicher Weise wird auch das Kreuzen der Bewegungslinien mit Gehen um Kreismitten geordnet, wenn die Zweien dabei nach links, und die Einsen nach rechts einbiegen, um mit acht Schritten einen Kreis zu beschreiben, worauf beide Nummern mit acht Schritten wieder neben einander weiterziehen (d).



Bei den Ordnungsübungen c und d ist vorher zu bestimmen: welche Nummer vor der anderen vorbeiziehen solle.

2) Kreuzzwirbeln im Gehen links und Schlaghopsen links in sechs gleichen Zeiten und dann dieselbe Bewegung nach rechts, so daß sich die Schülerinnen in Zickzacklinien fortbewegen. Mit dem zweiten Schritte des Schlaghopsens ist Aufschwingen der Arme und mit dem dritten Abschwingen derselben zu verbinden.

3) Die Fluchtstellung, wie sie in der zweiten Zeit unter 6) der vorletzten Lection darzustellen war, wird auch als einbeinige Dauerstellung geübt, und ist in dieser Weise z. B. mit Schwenkhopsen so zu verbinden, daß nach einem Schwenkhops links in drei Zeiten, die Fluchtstellung auf dem linken Beine gleichfalls in drei Zeiten innegehalten wird, worauf sich dieselbe Verbindung auch nach rechts hin in sechs Zeiten wiederholt. Wenn diese Combination mit Fortbewegen vorwärts dargestellt wird, so erfolgt mit der Fluchtstellung links und rechts eine halbe Drehung, so daß z. B. die einzelnen Nummern der fortziehenden Paare, welche die Bewegung mit ungleichen Tritten beginnen, sich einmal das Gesicht, das andere Mal den Rücken zukehren.

4) Uebungen mit den Brustweitern (Armstrongs), welche zuerst in England in Gebrauch genommen und neuerdings auch bei uns

verbreitet worden sind. Diese Apparate sind aus Gummi gefertigt und bestehen aus runden Strängen von etwa Fußlänge und einer Stärke von 1/2 Zoll. Je nach Bedürfniß sind diese Gummistränge ein wenig kürzer oder länger und nehmen auch so in der Stärke ab oder zu. Die Gummifabrik von F. Fonrobert in Berlin, Friedrichsstraße Nr. 66, verkauft solche Brustweiter à 22 1/2 Ngr. das Stück: 

Die beiden Enden sind mit Oesen zum Anfassen gleichfalls von Gummi versehen. Indem man die Daumen in jede der beiden Oesen einsetzt, ist man im Stande, den Gummistrang so weit auszudehnen, als Länge und Kraft der Arme reichen, während er beim Nachlassen der Kraft sich bis auf seine ursprüngliche Größe wieder zusammenzieht. Es dienen die Uebungen mit diesen Apparaten vornehmlich zur Stärkung der Arme und der an die Brust lagernden Muskelpartieen, und bieten den Vortheil, daß bei ihrer Ausführung ein allmäliges Ab- und Zunehmen der Kraftanstrengung und ein genaueres Anpassen an das Kraftmaß der Einzelnen zu ermöglichen ist. Die Muskelübung wird um so eher zu einer gleichmäßigen Unterstützung der wichtigsten Prozesse des bildenden Lebens beitragen, je mehr dabei dem Gesetze des Crescendo und Decrescendo genügt wird. Auch hier hat es der Turnlehrer wohl zu beachten, daß die Natur überall leise Uebergänge und Abstufungen der Zustände fordert.

Die Anwendung der Brustweiter wird sich besonders beim Unterrichte Einzelner als zweckmäßig erweisen, und bei geübten und verständigen Schülerinnen noch mehr statthaft sein, als bei jüngeren und ungeübten.

Es folgen hier einige passende Uebungen:

a) Die Schülerinnen treten zur Grundstellung an und erheben die gebogenen Arme wie zum Ausstrecken nach den Seiten bis zur Schulterhöhe, die Daumen in die Oesen einsetzend. Mit festem Griff in die Oese zieht der eine Arm den Gummistrang allmälig nach der Seite oder vorwärts, während der andere in fester Lage in der Schultergegend verharrt. Nach abwechselndem Ausstrecken ist das gleichzeitige Ausziehen mit beiden Armen zu üben, wobei nur stets darauf zu achten ist, daß die feste Haltung des Körpers bewahrt bleibe. Dieser letztere Zweck ist nur

dadurch zu erreichen, daß die Kraft nicht übermäßig angespannt wird. Wenn ein Hin- und Herschwanken oder ein Beugen des Körpers vor- oder seitwärts zu bemerken ist, so mag dies als ein Zeichen gelten, daß das Maß der Streckkraft der Arme überschritten wird. Auch eine unnöthige Verzerrung des Gesichtes, womit die Schülerinnen diese Ziehübungen gern zu begleiten pflegen, mag der Lehrer zu verbannen suchen.

b) Mit gestreckten Armen, die sich in der Waghalte vorwärts, in der Senkelhalte aufwärts und zum Abhange vorlings befinden können, wird das Ausziehen der Brustweiter durch gleichzeitige und gleichmäßige Anspannung mit beiden Händen bewirkt. In den beiden Halten zur Waghalte und abwärts wird es der Schwierigkeit halber anfänglich nicht in größerer Ausdehnung vorzunehmen sein.

5) Kibitzhüpfen links in zwei Zeiten und Schwenken des gestreckten standfreien Beines nach Außen und Innen ebenfalls in zwei Zeiten; dann diese Verbindung ebenso nach rechts in vier gleichen Zeiten.



Fig. 29.

6) Schwebeübungen auf der Schwebestange. (Fig. 29.) Neben den schon erwähnten Uebungen auf der Schwebekante, sind diejenigen auf der Schwebestange namentlich für Mädchen geeignet, weil

dieses Schwebegeräth eine runde Gehfläche bietet und durch ein größeres Schwanken die Wirkungen des Schwebeganges noch mehr steigert.

Das hier erforderliche Geräth besteht der Hauptsache nach aus einer elastischen rundgehobelten, etwa 20—30 Fuß langen Fichtenstange, welche am starken Ende 3—4 Zoll stark ist und nach dem Wackelende zu verhältnißmäßig schwächer wird. Diese Stange ruht auf zwei Kreuzböcken in wagerechter Lage etwa 1—2 Fuß hoch über dem Boden. Zur Befestigung der Stange dienen halbe Eisenringe, welche auf den Kreuzböcken befestigt sind und dem Umfange der Stange angepaßt werden müssen. Mit Schrauben können diese Ringe zum festen Anschluß an die Stangen gebracht und auf diese Weise enger zusammen oder weiter auseinander gestellt werden, je nachdem man das Schwanken der Schwebestange vermehren oder vermindern will. Wenn man es haben kann, so werden 2, 3 oder 4 solcher Schwebestangen neben einander gestellt und auf diese Weise das gleichzeitige Ueben mehrerer Schülerinnen ermöglicht, die durch Händefassen die Verbindung unter einander herstellen.

Zu den Uebungen, welche bereits auf der Kante ausgeführt wurden, mögen noch folgende kommen: (Fig. 30.)



Fig. 30.

a) Gehen bis zur Mitte der Schwebestange und Umkehren mit halber Drehung links oder rechts;

b) Gehen mit Uebersteigen einer Schnur oder eines Stabes, die in der Höhe von 1 Fuß über der Schwebestange gehalten werden;

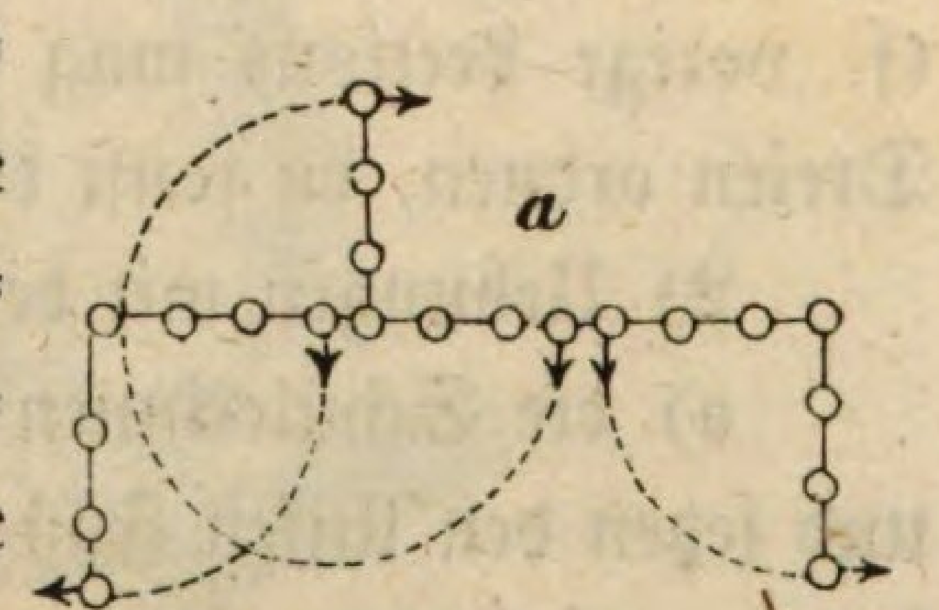
c) Schwebekampf. Eine Schülerin kommt von der Spitze der Schwebestange der anderen entgegen. Bei der Annäherung nimmt eine Jede feste Stellung und sucht durch Berühren mit geschlossenem Zeige- und Mittelfinger ihre Gegnerin aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die Schläge werden auf die Hand oder die Schultern der Gegnerin gerichtet, welche durch geschicktes Ausweichen denselben zu entgehen sucht. Beim Niederspringen sind alle früher gegebenen Regeln des Sprunges zu beachten.

35.

1) Ordnungsübung: Verschiedenartige Stellung der Reihenkörper in der Reihe:

a) Wie die Einzelnen einer Viererreihe in getheilter Ordnung verschiedenartige Stellungen einnehmen konnten, so wird auch die getheilte Ordnung der Reihen durch Stehenbleiben, Rechts- und Linksum u. s. w. hergestellt. Der ersten Reihe wird (bei Stirnstellung aller Reihen) angekündigt: Linksum, der zweiten Rechtsum, der dritten Stehenbleiben, der vierten Linksumkehrt! Mit: „Getheilte Stellung der Reihen — Steht!" wird diese Ordnungsübung ausgeführt, worauf die Umsetzung in andere getheilte Ordnungen der Reihen, oder ein Rückkehren der Reihen zur ursprünglichen Stellung folgen kann;

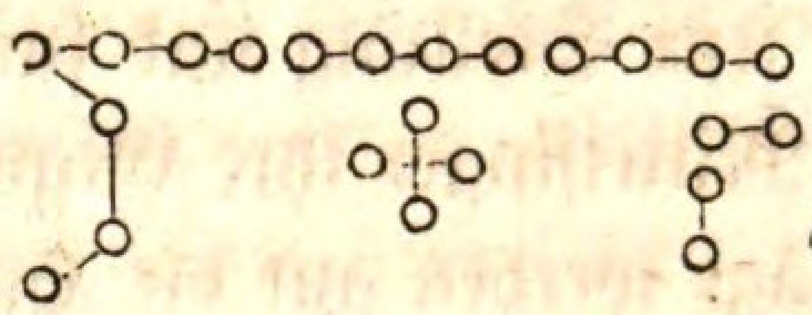
b) Bei einer Abtheilung von etwa 12 Schülerinnen, welche zu Vieren abgetheilt in Linie aufgestellt sind (Stirnstellung), wird angekündigt, daß die erste Reihe Viertelschwenkung rechts, die zweite Dreiviertelschwenkung rechts und die dritte Viertelschwenkung links machen sollen, was mit „Getheilte Stellung der Reihen—Marsch!" auszuführen ist.



Durch Achtel-, Viertel-, halbe-, Dreiviertel- und ganze Schwenkungen kann sodann die getheilte Ordnung mannigfach verändert werden, wobei der Lehrer nur darauf zu achten hat, daß beim Wechsel eine Reihe die andere nicht hindere;

c) eine Verschiedenartigkeit in Betreff des Abstandes der Reihen von einander wird der Lehrer wie bei der Uebung der Einzelnen (in vorletzter Lection) herzustellen wissen;

d) in Betreff der getheilten Ordnung der Reihen durch verschiedenartige Gestalt derselben möge etwa folgendes Beispiel genügen. Die in Linie gestellten Viererreihen erhalten den Befehl: die erste solle sich zu einem Halbkreis um eine Mitte vor der rechten Führerin, die zweite zum Ring um eine Mitte vorlings, die dritte zum rechten Winkel umbilden, was mit: „Getheilte Gestalt der Reihen — Marsch!" zur Ausführung gelangt:



Was früher über verschiedene Gestalt der Reihen gesagt wurde, mag hier in verschiedenen Wechseln zur Uebung kommen;

e) der Lehrer mag nach den Andeutungen in den beiden letzten Lectionen leicht auch eine verschiedenartige Ordnung der einzelnen Reihen mit Bezug auf Bewegungsarten an und von Ort und in der Bewegungslinie anzuordnen verstehen. Beim Umzuge der drei Viererreihen werde z. B. ein Wechsel von 8 Taktschritten, 4 Kibitzschritten (in 8 Zeiten) und von 4 Schottischhüpfen (in 8 Zeiten) in der Weise verlangt, daß beim Fortziehen die erste Reihe mit Taktgehen, die zweite mit Kibitzgang und die dritte mit Schottischhüpfen beginnt, während in den folgenden 8 Zeiten die erste Reihe Kibitzgang, die zweite Schottischhüpfen und die dritte Taktgang übernimmt, so daß in 24 Zeiten jede Reihe mit den verschiedenen Bewegungsarten wechselte. Bei den bereits geübten zahlreichen Gang- und Schrittweisen wird es dem Lehrer nicht schwer fallen, eine größere Reihe von Uebungsfällen zu erfinden. Bei getheilter Ordnung der Reihen in Betreff verschiedenartiger Bewegungslinien (s. vorige Lection) mag der Lehrer die Schülerinnen zu Paaren oder Dreien ordnen, da sonst die Darstellung sehr erschwert werden müßte.

2) Uebungen mit den Brustweitern:

a) die Schülerinnen legen den Armstrong vor sich auf den Boden und setzen den linken Fuß genau auf die Mitte desselben. Mit Rumpfbeugen erfaßt jede Hand eine Oese, worauf der Oberkörper bei feststehenden Füßen sich soweit aufrichtet (wo möglich zur vollständig aufrechten Stellung), als es die Kraft der Arme und die Dehnbarkeit der Apparate gestatten. Abwechselnd wird der rechte und linke Fuß aufgesetzt; (Fig. 31. S. Seite 299.)

b) Die Schülerinnen stehen zu Zweien geordnet einander gegenüber, die Einsen erfassen mit beiden Händen die eine Oese eines Armstrongs, von dem die Zweien die andere mit der Hand von der den Einsen zugekehrten Seite

halten. Die Einsen nehmen mit Vorstellung des rechten oder linken Fußes feste Stellung und schicken sich an, mit gebogenen Armen den Gummistrang recht fest zu halten. Die Zweien kehren den Einsen die rechte oder linke Seite zu und stellen sich in einer kleinen Seitschrittstellung so auf, daß sie die andere Oese des Brustweiters im Speich- oder Kammgriff nur mit völlig ausgestrecktem Arme erreichen. In dieser Stellung erfolgt von Seiten der Zweien langsames Beugen des der Eins zugekehrten Armes, was durch den Gummistrang erschwert wird. Die Einsen haben dabei nur festzuhalten, und die Zweien beschränken ihre Thätigkeit nur auf das Armbeugen, so daß jede andere Mitbewegung, namentlich ein Ueberlegen des Oberkörpers nach der Seite hin, nach welcher gezogen wird, unstatthaft bleibt. Diese Armübung wird gleichmäßig mit dem rechten und linken Arme vorgenommen und abwechselnd von Einsen und Zweien geübt. (Fig. 32.) Hat man



Fig. 31.



Fig. 32.

beim Einzelnunterrichte einen Haken oder sonst eine Gelegenheit zum Einhängen der einen Oese des Armstrangs, so kann das Armbeugen unter Erschwerung mit dem anzustraffenden Gummistrang in ähnlicher Weise sich gestalten;

c) das Ausdehnen der Brustweiter erfolgt durch gleichzeitiges und gleichmäßiges Ziehen Seitens der Einsen und Zweien, welche sich die

Seiten einander zukehren und in gehöriger Entfernung von einander stehen, um das Armbeugen wie unter (b) auszuführen. Dem Anstraffen des Brustweiters folgt stets ein allmäliges Nachlassen.

3) Mit Fassung der Hände und gekreuzten Armen (31) stehen die Paare mit Stirnstellung in Linie und führen in 6 Zeiten drei Galopphüpfe links und Schwenkhops links vorwärts aus, worauf unter Dreistampf die Paare halbe Drehung nach Innen machen und sich so in 9 Zeiten hin- und herbewegen.

4) Nach dem Kibitzgange links und rechts in 4 Zeiten während des Umziehens folgen zwei Hüpfe auf dem linken und zwei Hüpfe mit dem rechten Beine und damit zugleich ganze Drehung rechts um. Geschieht der erste Tritt beim Kibitzschreiten rechts, so erfolgt die ganze Drehung mit Linksum. Um die Uebung nicht zu anstrengend zu machen, können zwischen Hüpfen und Kibitzgang vier Taktschritte eingelegt werden.
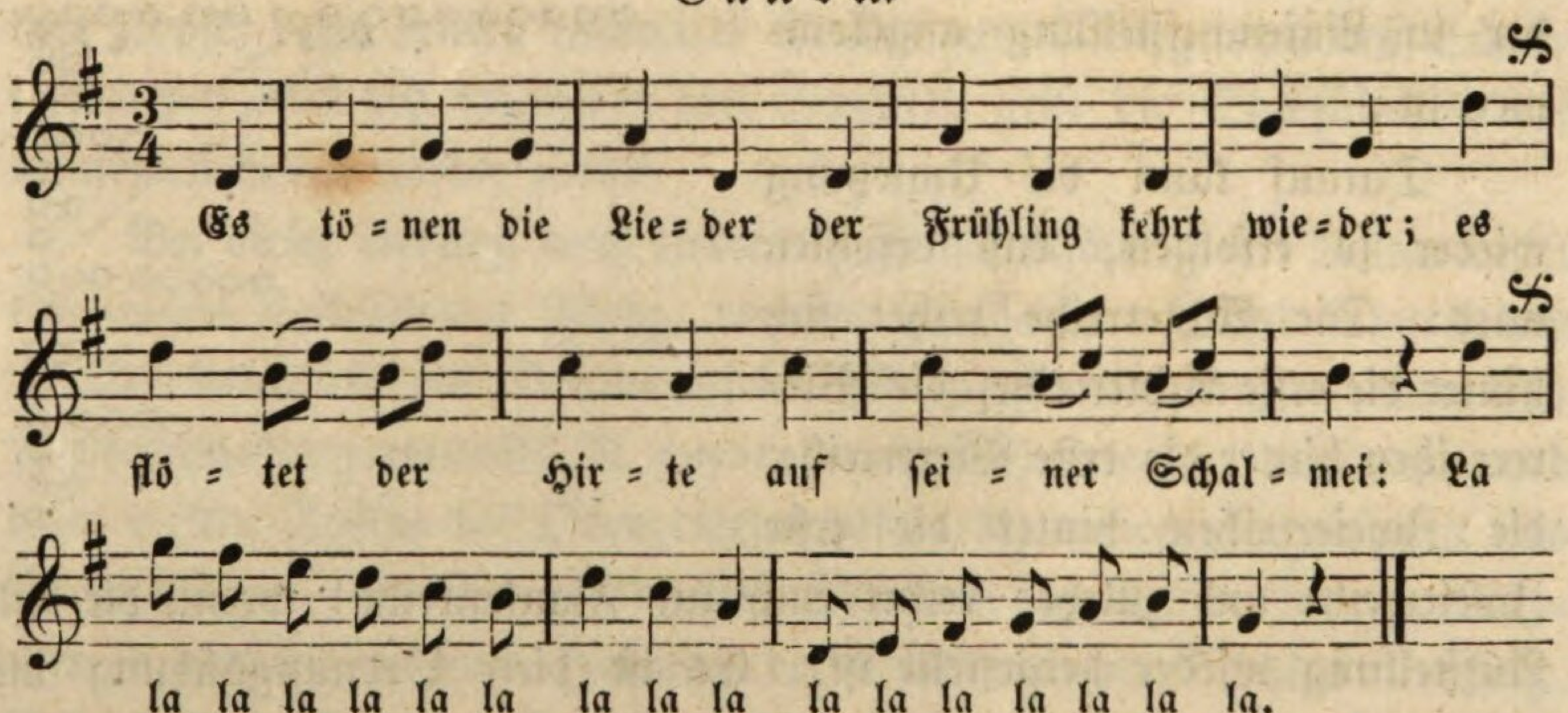
5) Das Kreuzzwirbeln wird links vorwärts in 3 Zeiten ausgeführt und mit drei Hüpfen rückwärts auf dem linken Bein verbunden, was dann ebenso rechts geschieht. Die Schülerinnen können sich dabei in Flankenstellung bei geöffneten Viererreihen befinden. Beim Rückwärtshüpfen ist ein Vorbeugen des Oberkörpers zu vermeiden. Um auch hier das Anstrengende der Uebung zu mildern, so mögen sechs Taktschritte an oder von Ort nach jener Verbindung des Kreuzzwirbelns und Hüpfens folgen.

6) Am kinnhoch gestellten R i n g s c h w e b e l nehmen die Schülerinnen Stellung senkrecht unter demselben und lassen sich durch Strecken der Arme und Beugen des linken Kniees zum Sitzhocken nieder, während das rechte Bein gestreckt vorwärts geht und einen Dupf auf den Boden mit abwärts gesenkter und auswärts gekehrter Fußspitze ausführt. Nach dem Sitzhockbeugen erfolgt mit Ziehklimmen der Arme wieder Aufrichten zur ersten Stellung. Die Uebung ist Anfangs langsam darzustellen und erfolgt abwechselnd mit Beugen des rechten und linken Beines.

NB. Sehr zweckmäßig ist es, wenn der Lehrer die verschiedenen schon eingeübten Schritt- und Hüpfweisen vor-, rück- oder seitwärts so darstellen läßt, daß die Schülerinnen währenddem die Arme zur Waghalte (Fig. 8) oder zur Schräghalte aufwärts (wie bei Fig. 11) nehmen, auch wohl in dieser Haltung durch Fassung mit den Händen die Verbindung

mit ihren Nachbarinnen herstellen. Man theile z. B. die Abtheilung in Einsen und Zweien und stelle zwei Reihen (die Zweien vor den Einsen) in Stirn auf. Mit einem Seitschritt stellen sich die Einsen so, daß sie auf die Lücken der Zweierreihe zu stehen kommen. Beide Reihen nehmen Fassung der Hände wie bei Fig. 29. Auf Marsch! geben die Einsen ihre Fassung auf, gehen mit Rumpfbeugen unter der Kette der Zweien durch, stellen aber sogleich die Richtung und Fassung der Reihe wieder her. Darauf ziehen ebenso die Zweien durch die Kette der Einsen und im Wechsel sofort. Der Lehrer mag bestimmen, daß je nach 4 oder 6 Zeiten ein Wechsel eintritt. Je nachdem diesen Durchzügen der $^3/_4$ oder $^4/_4$ Takt zu Grunde gelegt wird, können dann in bestimmten Zeiträumen passende Schreitungen nach links und rechts an den Durchzug sich knüpfen. Wenn z. B. die Einerreihe in 4 Schrittzeiten Durchzug gehalten hat, so kann sie bei sofort hergestellter Fassung in 4 Zeiten nach links Mazurka und Beitritt ausführen, was sich ebenso nach rechts hin wiederholt. Dasselbe geschieht dann von der Zweierreihe in 12 Zeiten. In ähnlicher Weise auch andere Verbindungen.

Canon.

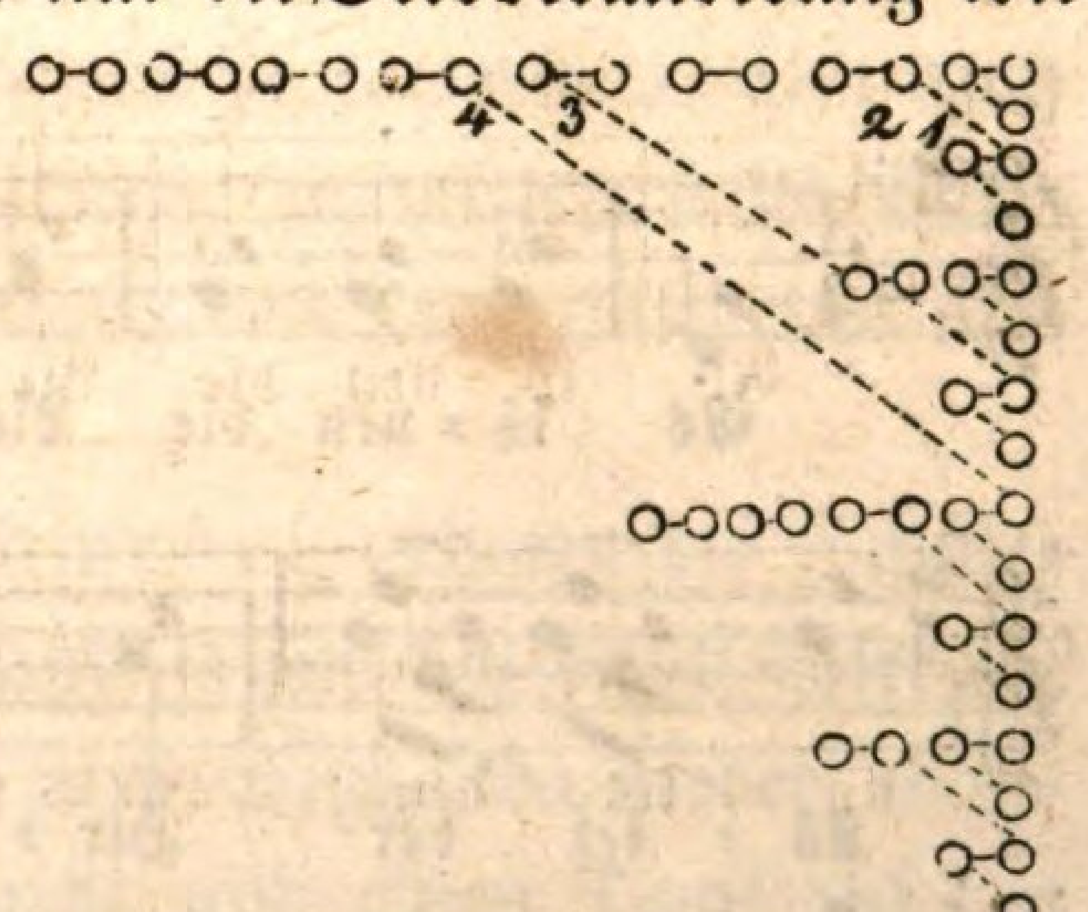


Der Canon wird mit Gehen im Dreivierteltakt so verbunden, daß jeder Tritt zum ersten Viertel mit Kniebeugen, die anderen beiden mit Ballengang erfolgen. Nach der ersten Darstellung wiederholen die Schülerinnen das Lied, indem sie sich die Melodie blos denken und dazu Wiegegang links und rechts ausführen. In der Aufstellung zu geöffneten Viererreihen kann der Lehrer den Canon so benutzen, daß er Wiegegang am Ort links und rechts darstellen und dazu bald im schnelleren,

bald im langsameren Tempo singen läßt. Durch das beschleunigte oder verlängerte Zeitmaß werden die Schülerinnen veranlaßt, ihre Gewandtheit, wie ihren Taktsinn an den Tag zu legen. Mit schon geübten Abtheilungen kann die Anordnung noch schwieriger getroffen werden. Es wird z. B. Gegenzug der drei Viererreihen zur Kette angeordnet; die erste beginnt den Canon, die zweite folgt mit dem 5., und die dritte mit dem 9. Takte nach und Alle haben auf die Ordnung des Gegenzuges und des Canons zu achten.

36.

1) Ordnungsübung: Freie Theilung der Reihe in Reihen. Angenommen, es ständen 16 Schülerinnen in Stirnreihe, so erfolgt die Eintheilung derselben in 8 Zweier-, 4 Vierer- und 2 Achterreihen. Aus der Stirnstellung erfolgt mit Rechtsum! Flankenstellung, worauf geboten wird: Die Zweierreihen reihen sich links an die Führerinnen — Marsch! Dann: reihet euch links zu Viererreihen — Marsch! Reihet euch links zu Achterreihen — Marsch! und zuletzt: reihet euch links zu einer Reihe — Marsch! womit die Reihe nur bei Ortsveränderung wieder in Linienaufstellung angekommen ist:



Darauf kann die Umsetzung wieder so erfolgen, daß befohlen wird: Die Achterreihe reihet sich hinter die erste Achterreihe, die Viererreihen hinter die erste Viererreihe, die Zweierreihen hinter die erste Zweierreihe und zuletzt: reihet euch zur Flankenreihe! womit die erste Aufstellung wieder hergestellt ist. Es ist diese Ordnungsübung mit links und rechts Aufreihen darzustellen und sowohl am Ort wie im Umziehen von Ort auszuführen. Daran schließt sich die Veränderung der in Stirnstellung aufgestellten Reihe durch Schwenken. Man befiehlt, die Zweier-, Vierer- oder Achterreihen sollen mit ganzer Schwenkung aus Linie in Linie links oder rechts Schwenken, oder es solle eine Viertelsschwenkung rechts in der Zweitheilung, sodann eine links in der Viertheilung geschehen, was nach ganzen, halben oder Viertelsschwenkungen mit der angenommenen Reihentheilung vielfach variirt werden kann.

2) Stabübungen:

a) Am Ort wird der Stab wagerecht auf die äußere Fläche beider Hände gelegt, deren Finger geschlossen etwas nach oben zu beugen sind, damit der Stab nicht abfällt. Auf diese Weise wird er zur Stabwende rückwärts langsam erhoben, wobei sich die Hände allmälig drehen müssen, um den Stab zu erfassen. Bei der Stabwende vorwärts kommt der Stab wieder auf die Ristflächen der Hände zu liegen, was jedoch stets mit allmäligem Drehen der Hand und nicht durch schnelles Zugreifen auszuführen ist;

b) am Ort wird der Stab zur Waghalte vorlings mit Kammgriff erfaßt und mit beiden Händen leicht in die Höhe geschnellt, um mit Ristgriff der Hände wieder aufgefangen zu werden; dann geschieht das Aufwerfen aus der Risthalte und das Auffangen mit Kammgriff, so daß ein fortwährendes Drehen der Hände nach gedachten Lagen erfolgt. Bei einiger Sicherheit wird mit dem jedesmaligen Aufschnellen des Stabes ein beidbeiniges leichtes Aufhüpfen verbunden;

c) von Ort wird Taktgang im Dreivierteltakt ausgeführt, der Stab mit Spanngriff vorlings gehalten. Beim ersten Schritt erfolgt Aufheben des Stabes zur Waghalte, beim zweiten zur Senkelhalte über dem Kopfe, beim dritten rückwärts Senken zum Anliegen an den Schulterblättern; bei den folgenden drei Schritten geht die Stabführung auf demselben Wege wieder zurück.

Bei dieser Uebung nach rückwärts ist hauptsächlich der Deltamuskel (Musculus deltoideus) thätig, welcher bei Tempo 1 und 2 durch den Schlüsselbeintheil des Brustmuskels (M. pectoralis major) und den Rabenschnabelarmmuskel (M. coracobrachialis) unterstützt wird, während beim dritten Tempo der Obergrätenmuskel (M. supraspinatus) mit in's Spiel kommt. Es sind gerade diese Muskeln für eine bei jungen Mädchen so nöthige normale Haltung der Brust und der Schultern wichtig. Besonders muß an der Kräftigung des Deltamuskels gelegen sein, eines starken dreieckigen, über das Schultergelenk so gelegten Muskels, daß die Basis sich an den äußeren Theil der Gräte des Schulterblattes, an die Schulterhöhe und an den äußeren Theil des Schlüsselbeines anlegt; von diesen Punkten aus laufen die starken Bündel dieses Muskels nach dem Oberarm.

3) Mit Castagnetten:

a) Kreuzzwirbeln in 3 Zeiten nach links (im Umzuge) und 1 Hupf

vorwärts verbunden mit Aufstrecken der Arme und 1 Klapp, worauf 4 Taktschritte folgen und das Kreuzzwirbeln in gedachter Weise rechts geschieht; so im Wechsel mit 4 Taktschritten weiter.

b) Mit 4 Taktschritten wechselt Dauerstellung auf einem Fuße, wobei in gleicher Zeiteintheilung wie bei den Taktschritten 4 Klappe erfolgen.

4) Am kinnhoch gestellten Ringschwebel geschieht wie bei 28. mit feststehenden geschlossenen Knieen und ganz gestrecktem Körper (namentlich der Kniee) ein Rückwärts- und Vorwärtsneigen durch Beugen und Strecken der Arme; dann ebenso ein Neigen des Oberkörpers nach rechts und nach links, indem beim Rechtsneigen der linke, und beim Linksneigen der rechte Arm hauptsächlich in Thätigkeit kommen. Bei dieser Uebung treten der zweiköpfige Armmuskel (M. biceps) und der innere Armmuskel (M. brachialis internus) vorzugsweise in Thätigkeit, während beim Strecken des Armes der dreiköpfige Armmuskel (M. triceps brachii) gebraucht wird.

Nachdem dieses Vor-, Rück- und Seitwärtsneigen des Oberkörpers geübt ist, wird eine Verbindung dieser Thätigkeiten zum Kegelkreisen angeordnet, indem bei ganz gestrecktem Körper und feststehenden Füßen aus dem Neigen seitwärts rechts in das vorwärts, sodann gleich in das seitwärts links und von da aus in das Rückbeugen übergegangen wird. Wenn das Kegelkreisen einige Mal von rechts nach links geübt ist, wird es auch von links nach rechts vorgenommen. (Fig. 33.)

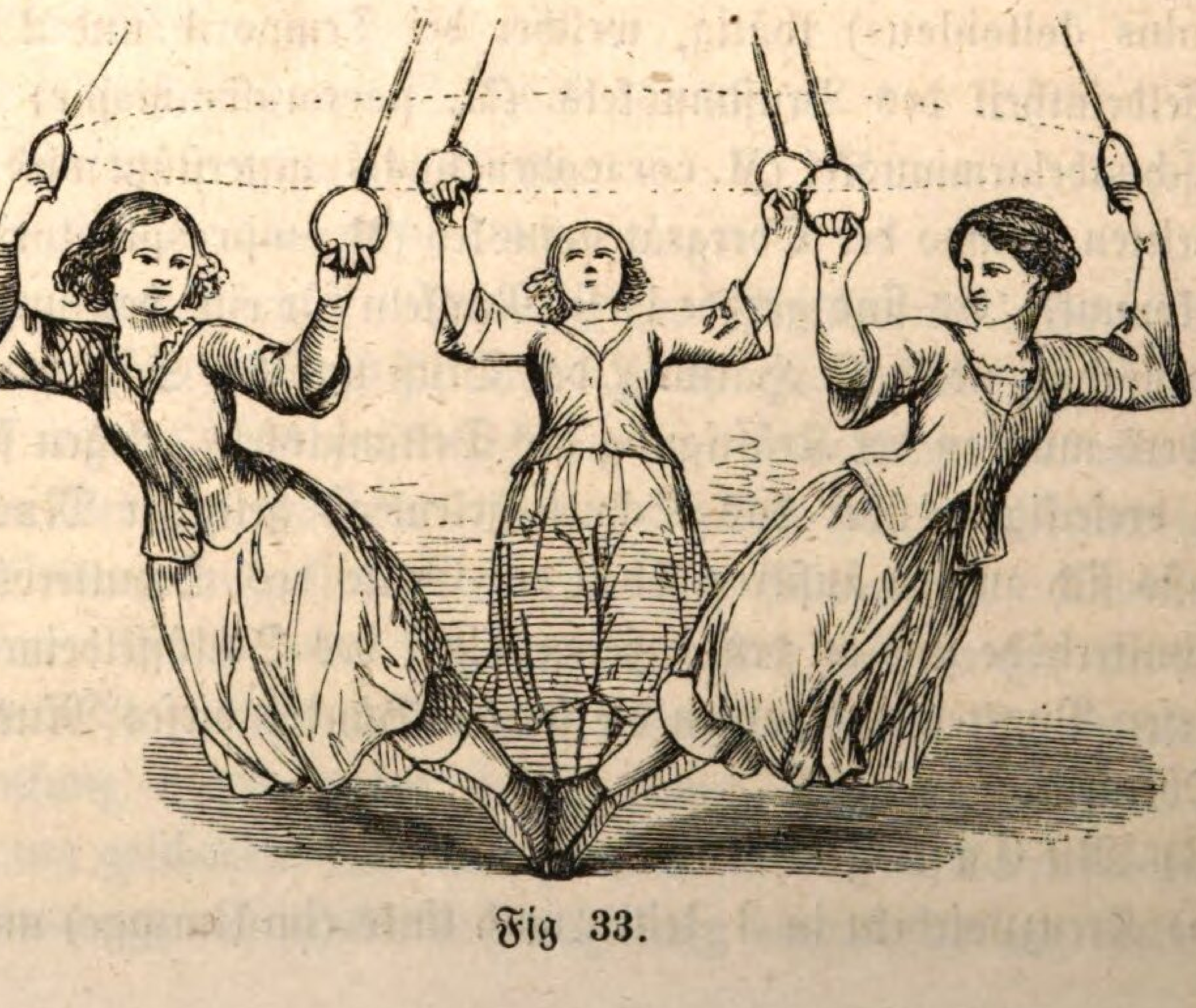


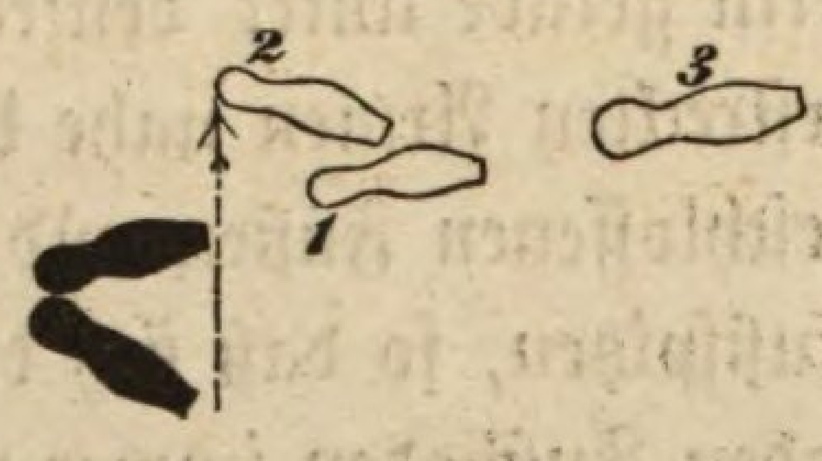
Fig 33.

Diese Uebung, welche behutsam und nicht anhaltend getrieben sein will, ist für das weibliche Geschlecht besonders wichtig. Durch die gestreckte Haltung des ganzen Körpers ist eine vorwiegende Bethätigung des breiten und langen Rückenmuskels (M. latissimus dorsi und M. longissimus d.) erforderlich, während bei dem Drehen des Oberkörpers ganz besonders eine Thätigkeit folgender Muskeln: des äußeren schiefen Bauchmuskels (M. abdominis obliquus externus), des inneren schiefen Bauchmuskels (M. a. o. internus), des geraden Bauchmuskels (M. rectus abdominis), des Lenden-Heiligenbeinmuskels (M. sacrolumbalis) veranlaßt wird.

Alle diese Muskeln sind hinsichtlich ihrer Theilnahme bei der Verdauung, bei der Thätigkeit des Athmens, des Darmkanals, der Kothentleerung, des Gebärens u. s. w. von größter Wichtigkeit und die gedachte Uebung ist auch auf das zu beziehen, was unter III. des ersten Theiles über Bethätigung der Hüft- und Beckenknochen bemerkt wurde. Die beim weiblichen Geschlechte häufig vorkommende Unterleibsverstopfung findet in den meisten Fällen durch Belebung der betreffenden Muskeln ihre Erledigung.

5) Wiegegang in 2 Zeiten (die ersten beiden Schritte combinirt) wechselt mit 2 Schritten Taktgang.

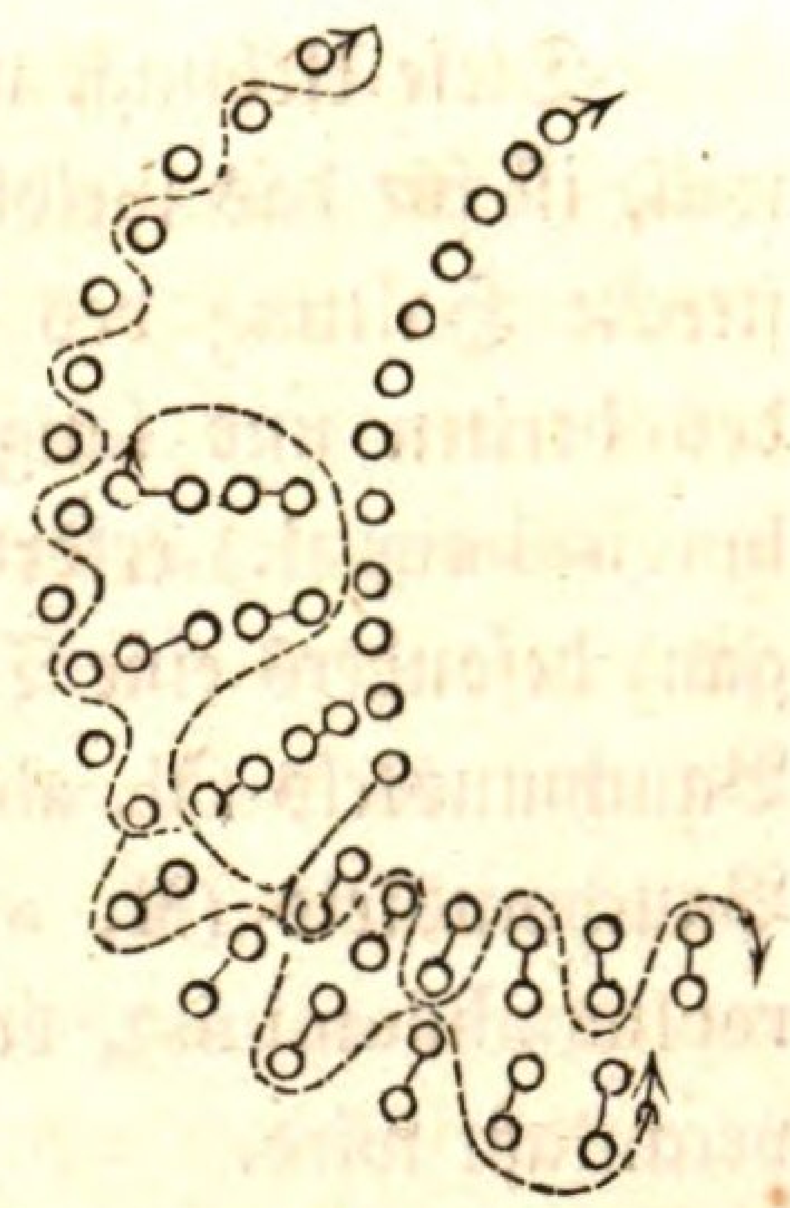
6) Gehen nach links und rechts vorwärts in der Folge des dreitheiligen Kibitzganges, nur mit der Abweichung, daß statt des zweiten Schrittes das nachstellende Bein kreuzend hinter das Vorstellbein gestellt wird:



37.

1) Ordnungsübung: Die Reihe, welche in Zweier- und Viererreihen abgetheilt ist, zieht in offener Flankenreihe vorwärts, worauf befohlen wird: Gegenzug rechts mit Kette — Marsch! Nachdem die Führerin den Gegenzug vollendet, folgt der Befehl: reihet euch rechts zu Zweierreihen, worauf nach und nach der Umzug der Paare hergestellt wird. Dann folgt Gegenzug der geschlossenen Paare mit Kette, nach dessen Vollendung: Anreihen zu Vieren rechts geboten und Gegenzug der Viererreihen rechts mit Kette ausgeführt wird. In gleicher Weise erfolgt im Wechsel von Umzug und Gegenzug mit Kette das Umsetzen

der Viererreihen in Zweierreihen und zuletzt zur Flankenreihe:



2) Walzer: In 3 gleichen Zeiten schließt sich diese Schrittweise so an den zweitheiligen Kibitzschritt, daß z. B. nach dem Kibitzschreiten links in 2 Zeiten in der 3. Zeit ein Niedertreten mit dem rechten Fuße erfolgt. Dieses Niedertreten rechts schließt aber mit einem Hops in Verbindung mit einer schnellen ganzen Drehung links um. Erfolgt das Kibitzschreiten rechts, so folgt in der 3. Zeit die ganze Drehung auf dem linken Fuße rechts um. Da das Walzdrehen immer nach einer Seite hin Schwindel erregen würde, so läßt man nach jedem Walzerschritt 3 Taktschritte folgen, von denen der erste ein wenig als Schwertritt markirt werden kann.



3) Am brusthoch gestellten Ringschwebel stellt sich die Schülerin gerade unter denselben. Indem sie die Ringe mit Ristgriff und gestreckten Armen nahe bei einander vorwärts drängt, erhebt sie sich mit geschlossenen Füßen und völlig gestrecktem Körper zum Stand auf den Fußspitzen, so daß sich der ganze Körper vorwärts neigt und zu dem geraden Fußboden immer mehr die Stellung in einem spitzen Winkel einnimmt. Die Thätigkeit der Arme ist hierbei besonders wichtig; dieselben dürfen in der Streckhalte nicht nachgeben. Ueberhaupt ist ein langsames Ausführen der Uebung erforderlich und ein plötzliches Uebergehen in diese Stre ckl ge deshalb unthunlich, weil sonst leicht ein heftiges Zusammenknicken der Arme und Kniee erfolgen müßte. Bei vorsichtiger Ausführung ist jedoch diese Streckübung für junge Mädchen sehr zuträglich, was man schon aus der großen Zahl von Muskeln entnehmen kann, welche hiebei in Thätigkeit kommen, als: der zweiköpfige Armmuskel (M. biceps), der äußere und innere Armmuskel (M. brachialis externus und internus), der dreiköpfige Strecker des Vorderarmes (M. anconaeus), der Untergrätenmuskel (M. infraspinatus), der lange und kurze äußere

Speichenmuskel (M. radialis externus longus et brevis), der Kappenmuskel (M. cucullaris), der große und kleine Brustmuskel, wie der schon genannte Deltamuskel, der vordere große Sägemuskel (M. serratus anticus major), der breite Rückenmuskel, der äußere schiefe Bauchmuskel, der gerade Bauchmuskel, der Wadenmuskel (M. soleus), der lange Wadenbeinmuskel (M. peronaeus longus). Außer den genannten treten noch mehrere andere bei dieser Uebung in Thätigkeit. Für Stärkung derjenigen Muskelpartieen, welche eine gute aufrechte Haltung möglich machen, ist die Uebung vortrefflich.

4) Es geschieht Umzug der Paare mit ungleichem Antreten, wobei 6 Taktschritte wechseln mit Wiegegang nach Außen und Innen mit Ab- und Zukehren, indem sich die Paarnummern einmal den Rücken, dann das Gesicht zuwenden. Beim Zukehren werden die Arme erhoben und es erfolgt ein Aneinanderklatschen der Hände, während sonst die Arme auf dem Rücken verschränkt bleiben. Der Lehrer halte darauf, daß das Absenken der Arme nicht in ein Schleudern ausarte, sondern in einer Bogenbewegung erfolge.

5) Obgleich bei den meisten Uebungen der weiblichen Gymnastik von selbst schon eine Steigerung in der Thätigkeit der Respirationsorgane erfolgt, so muß es doch als ganz zweckmäßig bezeichnet werden, wenn dann und wann tiefere Athembewegungen absichtlich veranlaßt werden, um die Erweiterung des Brustkorbes und die Kräftigung der hier einschlagenden Organe zu fördern. Man verlange z. B. Umzug mit der Forderung, daß beim ersten Schritt tiefes Einathmen, beim zweiten Anhalten des Athems und beim dritten Ausathmen erfolgen; oder man lasse das Anhalten des Athems durch 2 Schrittzeiten geschehen. Auch breitheiliger Kibitzschritt im langsamen Tempo ist so einzurichten, daß Ein- und Ausathmen auf den ersten und dritten Schritt kommen.

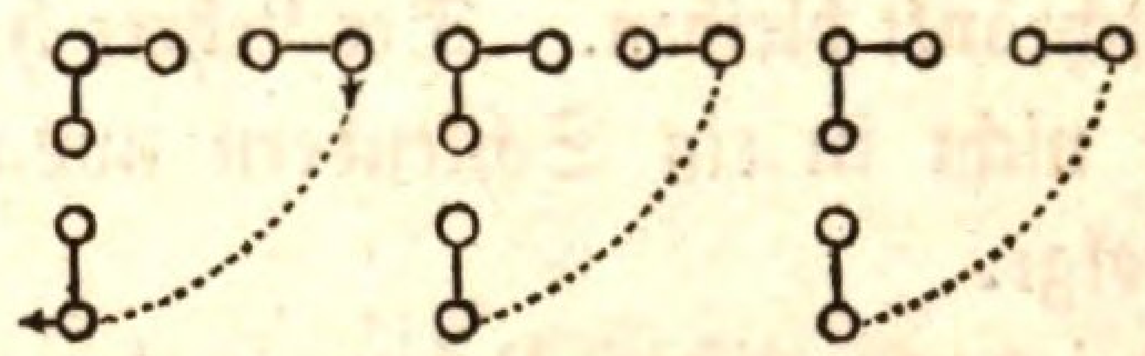
Die mechanische äußere Thätigkeit besteht dabei in einem Heben und Senken der Rippen, was durch die Rippenhalter (Musculi scaleni), durch die inneren und äußeren Zwischenrippenmuskeln (M. intercostales interni et externi) bewirkt wird. Unterstützung erhalten dieselben außerdem noch durch die Rippenheber (Musculi levatores costarum), durch den hinteren, oberen und unteren Sägemuskel und beim anstrengenden schweren Athmen durch den vorderen großen Sägemuskel, selbst auch durch den großen Brustmuskel, das Zwerchfell und die Bauchmuskeln.

6) Der Vorstellgang war bisher immer in 2 Zeiten geübt worden,

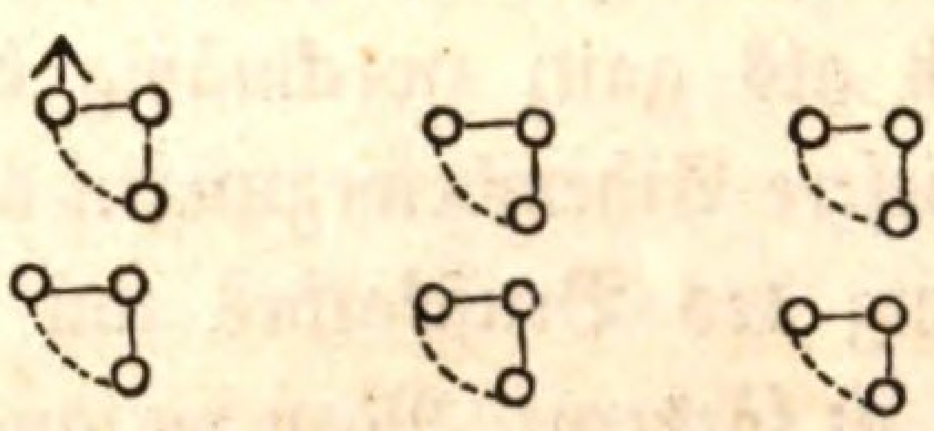
so daß Vor- und Nachstellen in je einer Zeit erfolgte. Jetzt wird es in einer Zeit geübt, so daß der Nachstellfuß schnell nachgezogen wird, zuerst immer nach links, oder immer nach rechts. Dann folgen Verbindungen wie: 1 Schritt nach rechts, einer nach links — 2 Schritte nach rechts und 2 nach links, 3 Schritte nach rechts und 1 Schritt nach links — 3 Schritte nach links und Schrittzwirbeln nach links, oder Wiegegang in Verbindung mit dem einzeitigen Vorstellgange.

38.

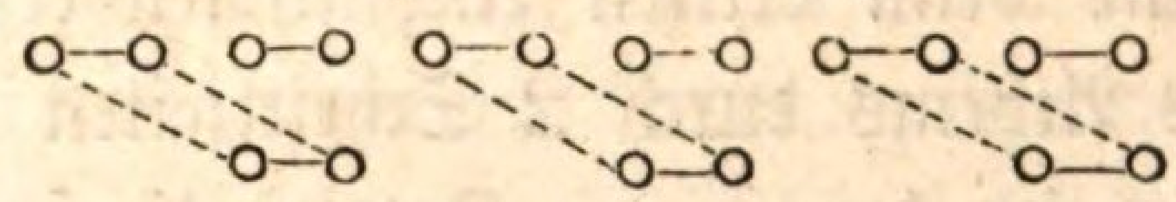
1) Ordnungsübung: Freie Theilung der Reihe in Reihenkörper. Die Reihe von 12 Schülerinnen steht in Stirn und ist zu 3 Vierer- und 6 Zweierreihen abgetheilt. Es wird geboten: Die Viererreihen schwenken rechts zur Säule!



Darauf: die Zweierreihen schwenken rechts zur Säule!



Dann: die Zweierreihen reihen sich links zur Linie!



Mit Schwenkung der Viererreihen links aus Linie in Linie ist die erste Aufstellung wieder hergestellt.

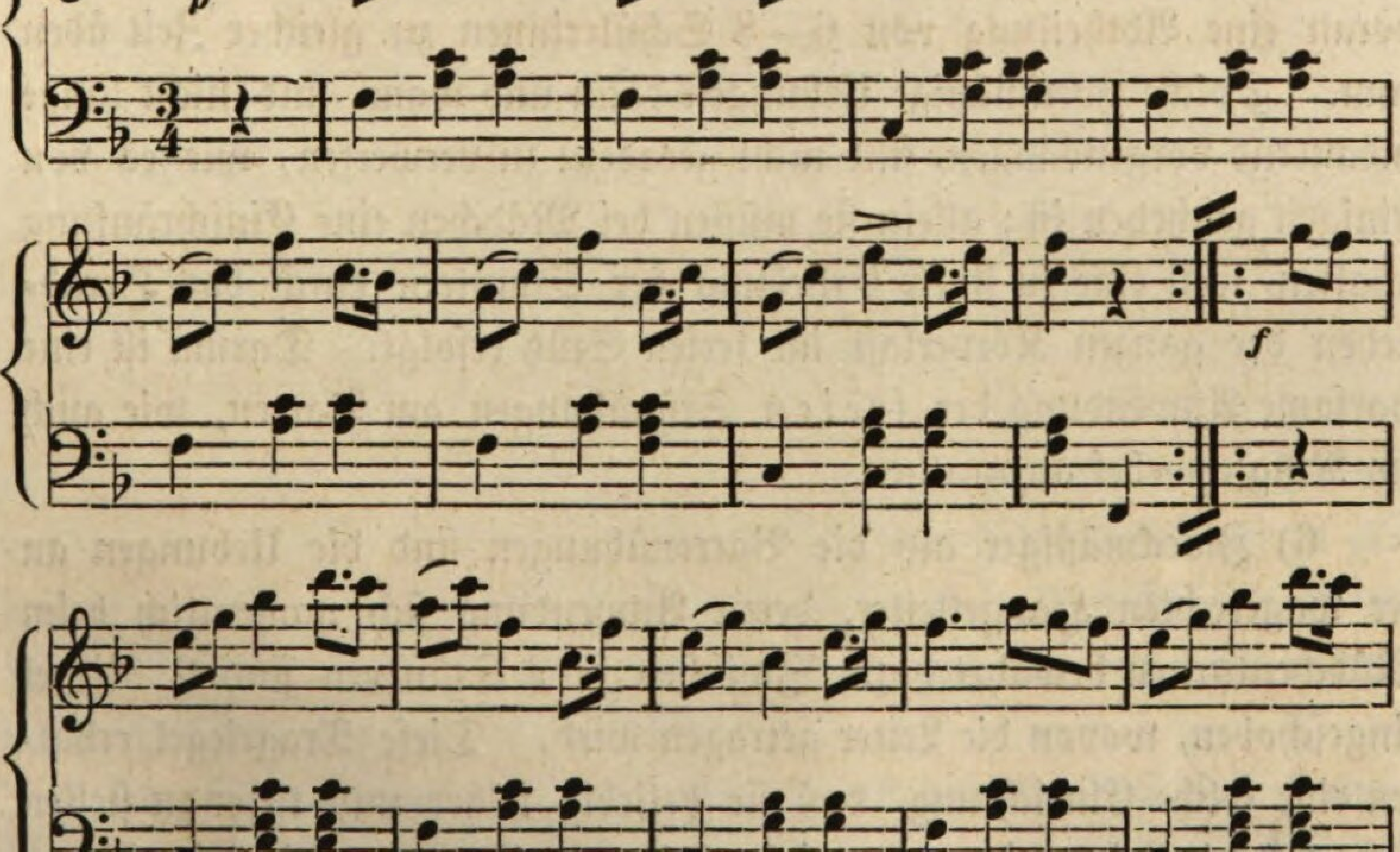
2) Das Schwenken (Fig. 34, Seite 309) ist eine Freiübung, welche zu unterscheiden ist von den Schwenkungen der Reihen. Beim Stehen auf einem Beine, z. B. auf dem linken, schwenkt das rechte Bein vor dem Standbeine nach links und führt mit abgestrecktem Fuße einen Dupf mit der Fußspitze auf den Boden aus, was dann mit Zurückschwenken auch nach rechts hin geschieht. Gleichzeitig wird der rechte Arm im Bogen nach links zur Wölbung über den Kopf wie zum Grüßen erhoben (beim Schwenken nach links), während er beim Zurück-
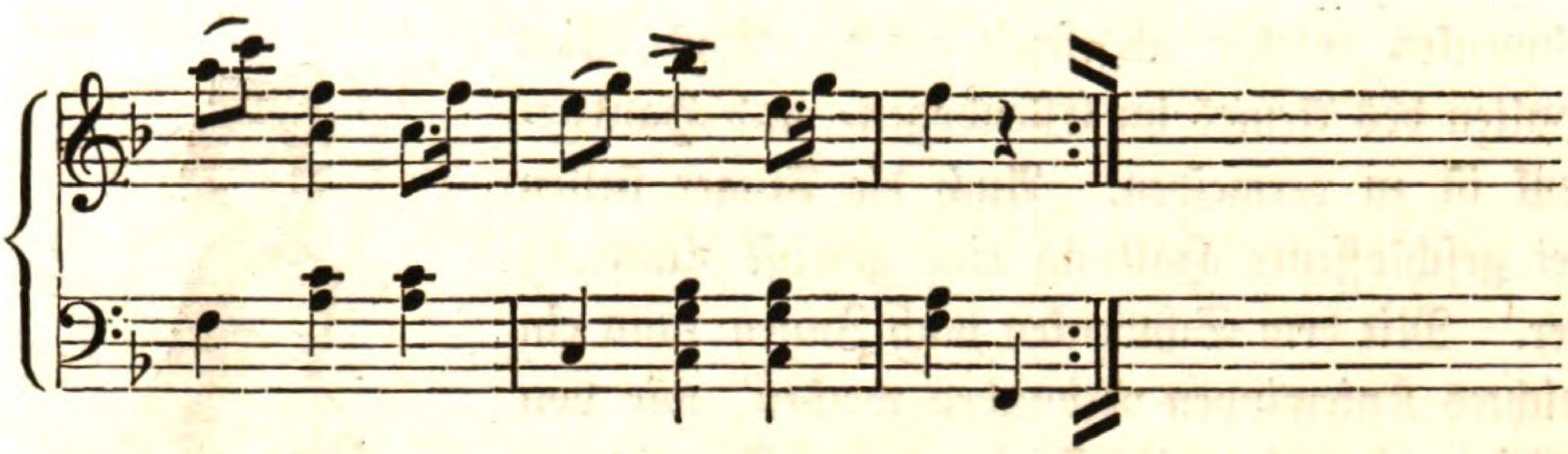


Fig. 34.

schwenken wieder abgesenkt wird. Das eckige Halten des Armes im Ellenbogen- und Handgelenk ist zu vermeiden. Auch die Finger stellen bei geschlossener Haltung eine gewisse Rundung her. Mit dem Schwenken nach Innen kann ein leichtes Kniewippen verbunden werden, wie von selbst auch dabei eine Drehung des Oberkörpers um seine Axe erfolgen muß. Am Ort ist die Uebung im Wechsel links und rechts zwei oder drei Mal zu wiederholen.

3) Mit Castagnetten wird der Walzerschritt in 3 Zeiten so ausgeführt, daß während der Drehung mit gehobenen Armen 2 Klapp erfolgen, oder der Rhythmus des zweitheiligen Kibitzschrittes mit Klappen begleitet wird. Ist in dem Uebungsraume ein Instrument zur Hand, oder eine Geige, so mag die Schrittweise nach folgendem einfachen Walzer erfolgen. Das Einlegen von Taktschritten, um den Wechsel von links und rechts herzustellen, geschieht wie oben.



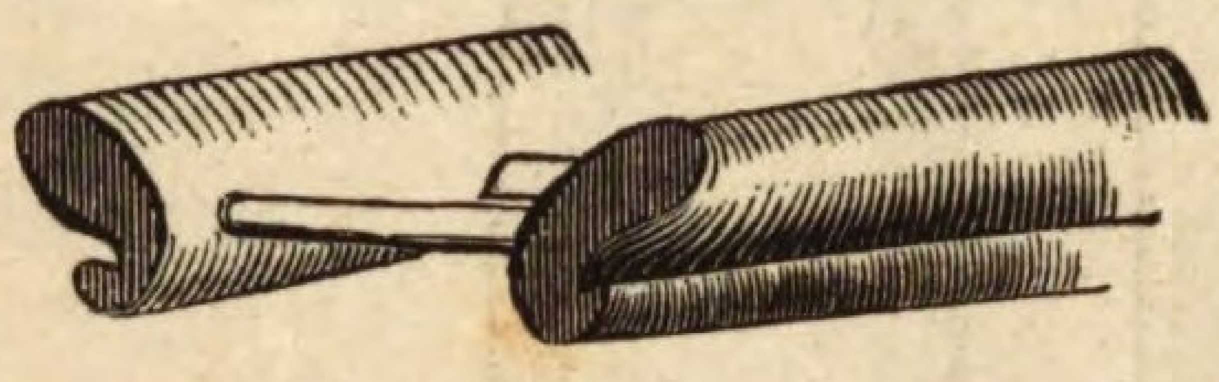


4) Der Vorstellgang in einer Zeit wird in verschiedenen Zusammenstellungen vor-, rück- und seitwärts, auch im Wechsel mit zweitheiligem Vorstellgange geübt; z. B. mit Linksvorstellen 3 Schritt rückwärts, 3 Schritt seitwärts links und 3 Schritt vorwärts in 9 Zeiten; dann ähnlich auch mit Vorstellen rechts — 3 Schritte nach links seitwärts und Schrittzwirbeln links, und ebenso rechts, in 12 Zeiten — 3 Schritte links vorwärts und Wiegegang, dann ebenso nach rechts — 2 Schritte seitwärts links in 2 Zeiten, darauf 2 Schritte in 4 Zeiten; so im Wechsel weiter. — Im Umzuge links Vorstellgang einen Schritt in 2 Zeiten, den folgenden in einer Zeit u. s. w.

5) Stehen auf dem Uebungsraume die bekannten Turngeräthe: Barren zur Disposition, die für Mädchen niedrig sein müssen, so ist vielleicht ein Stehen im Stütz bei guter Körperhaltung, oder ein Handeln durch die Länge des Barren, vielleicht auch ein leichtes Vor- und Rückschwingen im Stütz für Mädchen zulässig. Man hat für diesen Zweck sogenannte Langbarren mit glatten schmalen Holmen im Gebrauch, woran eine Abtheilung von 6—8 Schülerinnen zu gleicher Zeit üben kann. Solche zweckmäßige Uebungen dann und wann und nicht lange andauernd vorgenommen, sind nicht geradezu zu verwerfen, wie es von Einigen geschehen ist; allein sie müssen bei Mädchen eine Einschränkung erhalten, weil eine zu starke Erhebung der Schultern durch das Herabziehen der ganzen Körperlast im freien Stütz erfolgt. Darum ist eine sparsame Anwendung der freien Stützübungen am Barren, wie auch am Ringschwebel anzurathen.

6) Zweckmäßiger als die Barrenübungen sind die Uebungen an der wagerechten Hangelleiter, deren Anwendung sich namentlich beim Mädchenturnen bewährt hat. Zwischen je 2 Ständern sind 2 Riegel eingeschoben, wovon die Leiter getragen wird. Diese Tragriegel erhalten eine solche Einrichtung, daß sie beliebig höher und tiefer zu stellen sind, um die Leiter höher oder tiefer stellen zu können. Die Leiterbäume

selbst und die Sprossen müssen recht sauber und glatt gearbeitet sein und ein bequemes Anfassen im Hand- und Fingergriff gestatten. Namentlich erfordern die Leiterholme eine sorgfältige Herstellung. Spieß hat sie nach mehrjährigen Erfahrungen in einer solchen Einrichtung für praktisch befunden, wonach die Holme auf dem oberen Rande eine gefällige sanfte Abrundung zeigen, so daß sie hier mit der Hand leicht erfaßt werden können, während sie nach unten zu in einer Hohlkehle ausgeschweift sind, um dadurch einen Griff für die vorderen Fingergelenke möglich zu machen:



Die Leiterbäume (in einer Länge von 12—15 Fuß) stehen in mittlerer Schulterbreite der Uebenden von einander entfernt. Es hat sich für eine zweckmäßige Gestaltung dieser Hangelübungen als nothwendig herausgestellt, daß man zwei solcher Leitern als Doppelleitern neben einander anbringt, welche so nahe an einander gelegt werden, daß die beiden äußeren Holme beider Leitern mit ausgespannten Armen ergriffen werden können. Die Sprossen sind so einzufügen, daß die Abstände von einander die Hälfte ihrer Länge ausmachen. An dem einen Ende ist ein Tritt mit mehreren Stufen anzubringen, der Boden mit Decken oder Matratzen zu belegen. Als erste Uebungen erfolge: freier Hang mit geschlossenen Hacken und nach außen abgesenkten Fußspitzen bei völlig gestrecktem Körper: a) im Speichgriff an den Holmen einer Leiter, indem alle Finger die obere Kante des Leiterholmes von außen erfassen; b) im Ristgriff an einer Sprosse, indem die Hände die Sprosse so erfassen, daß die äußere Handfläche nach oben liegt; c) im Kamm- oder Untergriff an einer Sprosse (Gegensatz von b) und d) im Ellgriff, indem die Hände etwas gedreht die Leiterholme von Innen zwischen den Sprossen durch umfassen, wobei die kleinen Finger nach der Uebenden zu gehalten werden. Im Anfange ist diese Uebung noch nicht im freien Hange, sondern etwa mit Auftreten der Fußspitzen auf den Tritt vorzunehmen. (Fig. 35, siehe Seite 312.)

Im Allgemeinen mag auch hier bemerkt werden, daß diese Hangübungen nicht übermäßig anstrengend gestaltet werden dürfen. Bei der

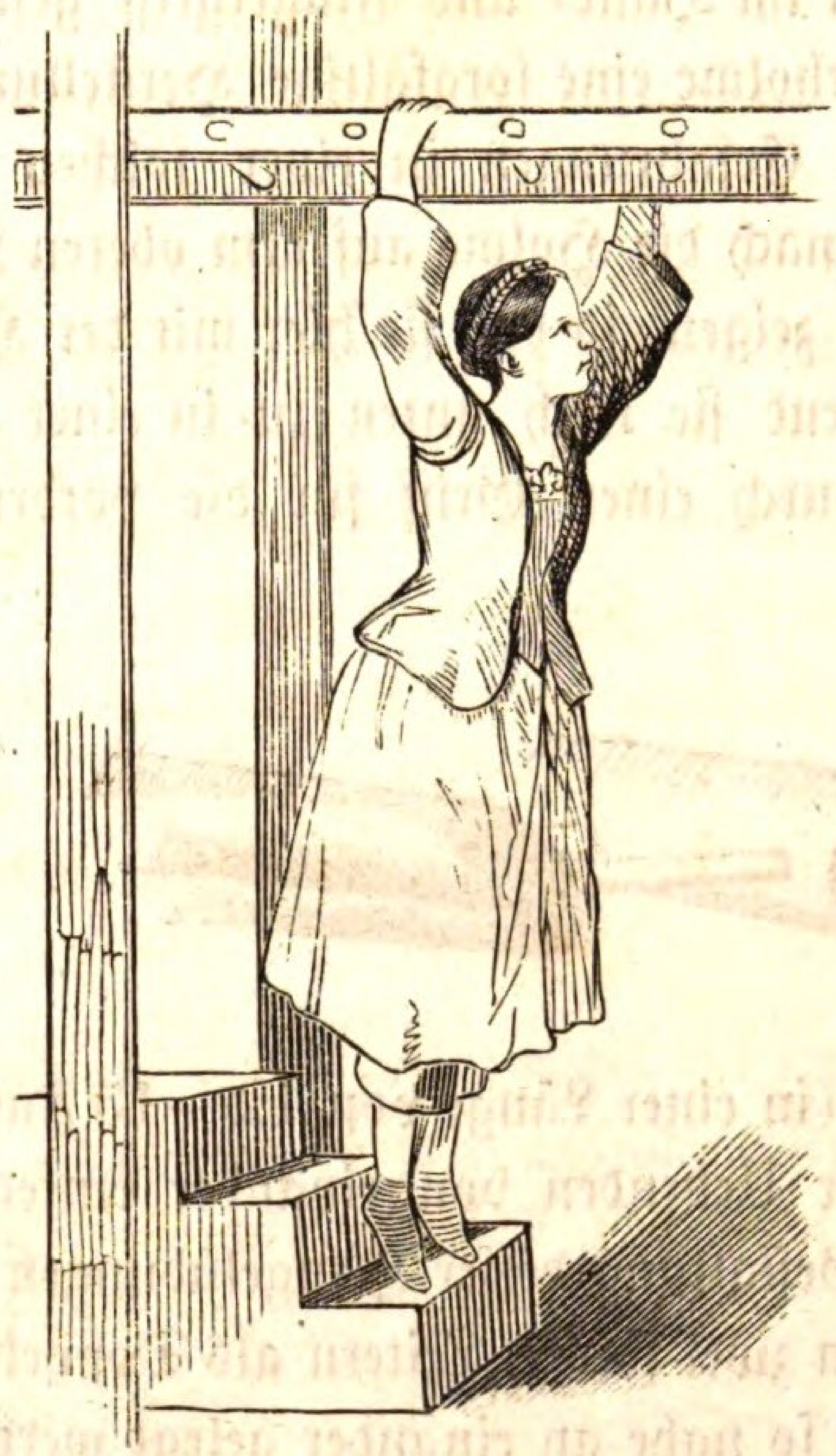
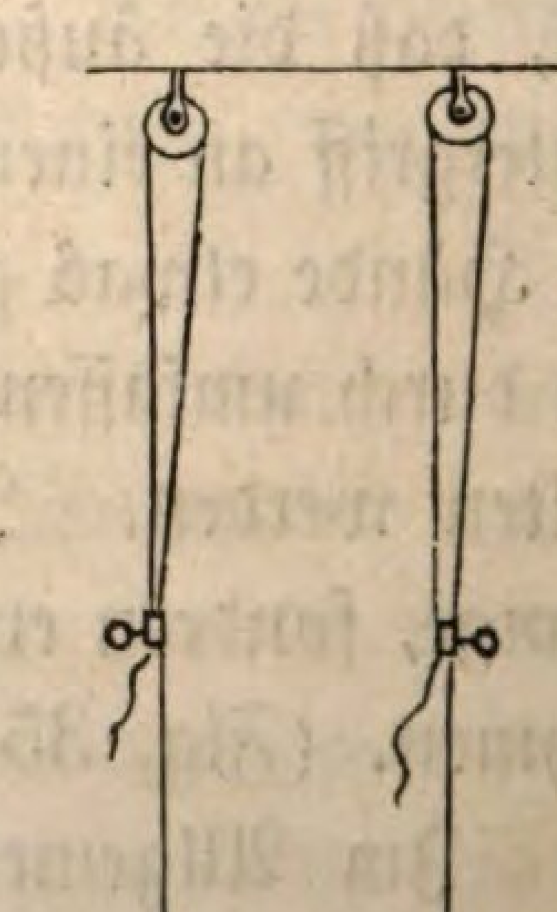


Fig. 35.

hier in Betracht kommenden Thätigkeit der Hände darf nicht übersehen werden, daß nach Carus die Hand einmal Sinnesorgan, feinstes Organ des Gefühls, des Tastsinnes und dann das geschickteste Bewegungs- und Kunstorgan ist. In der Jugend, wo sie wie bei den Frauen mehr den Charakter der Sensibilität hat, müssen daher alle gewaltsame Anstrengungen und Renkungen derselben möglichst vermieden werden, weil dadurch das Gefühl in derselben abgestumpft, und weil sie zugleich zu manchen Verrichtungen, z. B. beim Schreiben, Zeichnen, bei der Musik ungeschickter wird.



Sehr zweckmäßig und fast für alle Ringschwebelübungen geeignet ist das kleine Hangelreck nach beifolgender Figur. Es hängt an einem nicht zu starken Seile, das über Rollen geht und durch Schrauben mit Blechhülsen höher und tiefer gestellt werden kann, je nachdem es zu Hang- oder Stemmübungen benutzt werden soll.

39.

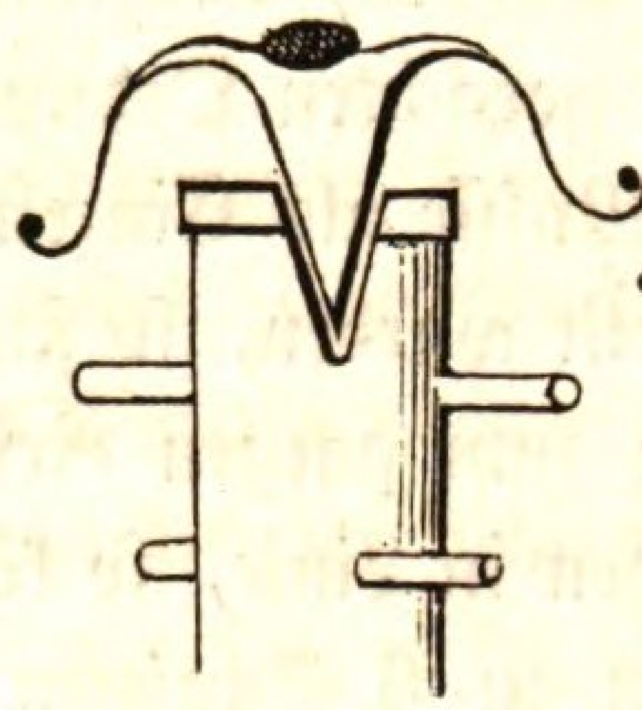
1) Ordnungsübung: Oeffnen und Schließen, Anreihen, so wie Vor- und Hinterziehen der Reihen. Wie die gedachten Ordnungsübungen von den Schülerinnen in ihrem Verhältnisse als Einzelne in der Zweier-, Dreier-, Viererreihe u. s. w. dargestellt wurden, so sind sie auch von den kleineren Reihen in ihrer Stellung zum ganzen Reihenkörper ausführbar. Stünden z. B. 3 Viererreihen in Linie, so könnte befohlen werden: Oeffnet die Reihe nach links hin zu 6 Schritten Abstand. Mit Marsch! machen die zweite und dritte Reihe Linksum und ziehen (während die erste Reihe Stand hält) mit 6 und 12 Schritten gerade aus, um mit dem 6. und 12. Schritte wieder Rechtsum zu machen.

Darauf folgt wieder der Befehl zum Schließen auf 3 Schritte Abstand, was mit Viertelwendungen rechts und links auszuführen ist. In ähnlicher Weise erfolgt das Oeffnen und Schließen bei zur Säule gestellten Viererreihen. Die in Stirn stehende Linienreihe wird z. B. mit Rechtsschwenken zur Säule umgesetzt. Indem nun die Reihen auf 4 Schritte Abstand haben, folgt: Schließt die Reihen vorwärts; dann: Oeffnet die Reihen rückwärts zu 8 Schritten Abstand. Ebenso erfolgt das Oeffnen vorwärts, von der Mitte aus u. s. w., wie es früher von den Einzelnen geschah. Beim Rückwärtsöffnen können die Reihen rückwärts gehen oder mit Kehrtmachen sich umsetzen. Darnach ist mit dem Oeffnen und Schließen der Reihen auch das der Einzelnen zu verbinden. Die in Stirn gestellten 3 Viererreihen schwenken z. B. zur Säule, worauf geboten wird: Schließt die Säule zu einem Schritt Abstand! Oeffnet die Reihe links hin zu einem Schritt Abstand! Oeffnet die Säule rückwärts zu 8 Schritten Abstand! Schließt die Reihe links hin! Schließt die Säule zu 4 Schritt Abstand! Links schwenkt in Linie! worauf die erste Aufstellung wieder erreicht ist.

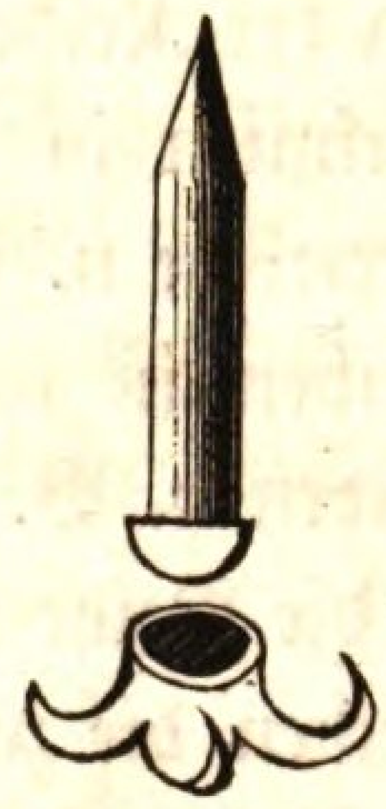
Daraus wird der Lehrer schon entnehmen können: wie auch das Vor- und Hinterziehen der Reihen gestaltet werden muß.

2) Uebungen am Rundlauf. Das dazu nöthige Geräth ist im Freien am geeignetsten so einzurichten, daß ein senkrechter, glatt abgerundeter Mast von 12—16 Fuß Höhe eingegraben wird, an dessen oberem Ende eine trichterförmige, mit Eisen ausgeschlagene Vertiefung ange-

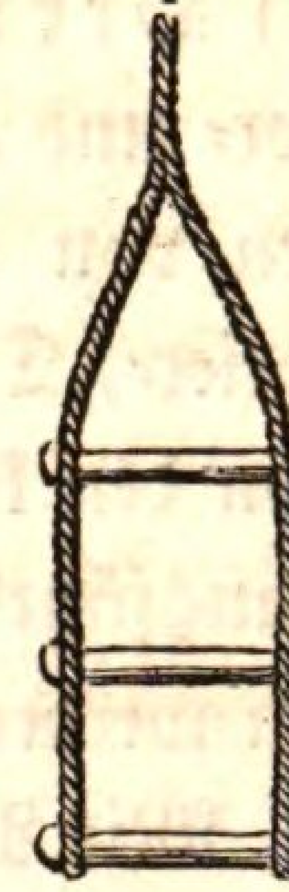
bracht ist, in welche ein starker Trichternagel mit 4 Hakenarmen paßt (Fig. a). Zweckmäßig ist es, den Baum zugleich zu Steigübungen



a



b



c

einzurichten, indem man zollstarke runde Zapfen von Eichenholz einschlagen läßt, welche unten 6 oben 4 Zoll lang hervorragen. Dieselben sind so eingelegt, daß die gleichlaufenden Paare 3 Fuß auseinanderstehen, während die sich rechtwinkelig kreuzenden Paare nur $1^1/_2$ Fuß weit von einander stehen. Auf diese Weise kann das Hakenkreuz beliebig abgenommen und die Trichteröffnung durch eine Blechscheibe gegen Witterungsverhältnisse geschützt werden. Der Boden wird nach dem Maste zu ein wenig erhöht, damit das Abtreten mit den Füßen erleichtert wird.

Im Uebungssaale erhält die Vorrichtung insofern eine Abänderung, als sie an der Decke angebracht werden kann. Dann sind die 4 Hakenarme an einem rund ausgebohrten Eisenringe in einem Stücke angebracht, durch welches ein in die Decke einzuschraubender und mit einem starken Knopf versehener Bolzen gezogen wird. (Fig. b). Diejenigen Theile, welche die Drehung vermitteln, sind öfters einzuölen.

Die Schwungseile werden mit kleinen Ringen in die Hakenarme gehenkt, während die Einrichtung zum Anfassen am unteren Ende blos aus einem rundgedrehten Querholze besteht, oder mit mehreren Knoten oder Griffen versehen ist. Für Mädchen hat das einfache Querholz den Vorzug, weil dadurch einer ungleichseitigen Armhaltung vorgebeugt wird. Nur muß es möglich sein, die Griffe, etwa durch Schnallriemen, höher und tiefer zu stellen. Zu größerer Abwechselung in den Uebungen dient allerdings diejenige Einrichtung, nach welcher das Schwungseil in ein Doppelseil ausläuft, zwischen dem rund gedrehte Griffe in einer Entfernung von etwa einem Fuß eingesetzt sind (Fig. c). Mit die-

ser Einrichtung können fast alle Uebungen vorgenommen werden, die am Ringschwebel zulässig sind.

Als Uebungen von 4 Schülerinnen zu gleicher Zeit ausführbar mögen genannt sein:

a) Fassen der Querhölzer im Rist- oder Kammgriff, worauf Gehen im Ballengang, Schlaggang und andere schon geübte Gang-, Lauf- und Hüpfarten zur Darstellung kommen. Nach einem mehrmaligen Durchlaufen der Kreisbahn von links nach rechts folge stets die entgegengesetzte Richtung: (Fig. 36.)



Fig. 36.

b) Galopphüpfen, wobei die Uebenden der Kreismitte das Gesicht zukehren und so dieselbe mehrmals links oder rechts umkreisen; auch so, daß 3 Galopphüpfe nach links und ein Beitritt und 3 Galopphüpfe nach rechts und Beitritt ausgeführt werden, was im Wechsel so fortgesetzt wird, daß die Zahl der Galopphüpfe immer um einen zunimmt.

c) Bei fortgesetzter Uebung wird angeordnet, daß die Schülerinnen nach 3 Laufschritten sich vom Boden abschnellen und in der gleichen Zeit, die zu den Laufschritten erforderlich war, im freien Hange fortschweben.

3) Umzug der Paare mit Fassung der Hände bei rückwärts verschränkten Armen. Mit 3 Schwenkhopsen in 9 Zeiten bewegen sich die Paare vorwärts, worauf in den folgenden 3 Zeiten Dreistampf und währenddem Stellungswechsel der Paare, z. B. Anreihen der Einsen links an die Zweien, erfolgt. Die Paare ziehen entweder mit 6 Taktschritten weiter, oder beginnen sogleich in der veränderten Stellung von Neuem mit Mazurkaschritten.

4) An der wagerechten Doppelleiter:

a) Hang im Speichgriff, Kammgriff und Zwiegriff an einem Holm;

b) Hangeln im Ristgriff an einem Holme seitwärts rechts oder links, wobei rechter oder linker Arm in kleinen Spanngriffen vorgreifen;

c) Hang im Speichgriff an beiden Leiterholmen und Vor- und Rückschwingen bei gestreckten und geschlossenen Beinen.

5) Verbindung von Wiegegang und Kreuzhupf in der Weise, daß z. B. links Wiegegang in 3 Zeiten geschieht und in der 4. Zeit ein Kreuzhupf nach rechts, dann Wiegegang rechts und ein Kreuzhupf nach links und im Wechsel so weiter.

6) Mit dem kurzen Schwungseile wird das Unterschwingen so gestaltet, daß 2 Schülerinnen sich durch Auflegen der Hände auf Hüften mit einander verbinden, während die freien Hände die Enden eines kurzen Schwungseiles erfassen. (Fig. 37.)



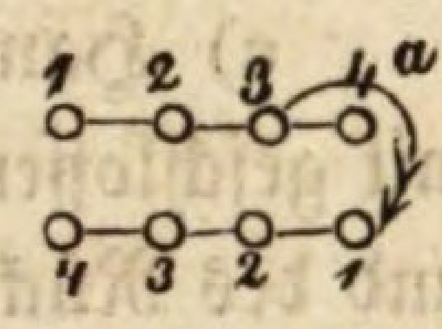
Fig. 37.

Die Gang-, Lauf- und Hüpfweisen, wie sie früher schon von den Einzelnen ausgeführt wurden, werden nun in der Verbindung Zweier dargestellt. Das Zusammenwirken sowohl in den Schrittweisen, wie in der Schwingbewegung erfordert einen nicht geringen Grad von Fertigkeit und Gewandtheit.

40.

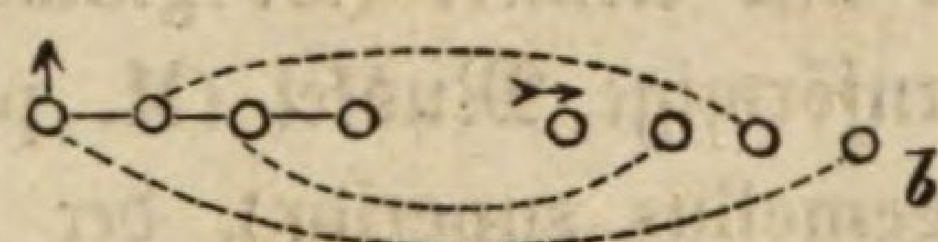
1) Ordnungsübung: Einige Abänderungen des Anreihens, sowie des Vor- und Hinterziehens:

a) Die in Stirn stehenden Viererreihen sollen sich durch Anreihen rechts in der Weise umsetzen, daß sie nach der Umsetzung noch auf demselben Platze stehen, den sie vorher einnahmen. Es wird z. B. geboten: Anreihen rechts, die Führerinnen ziehen seitwärts links:



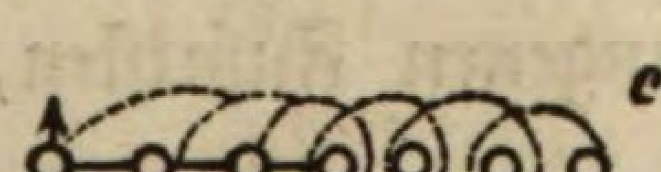
Oder Anreihen rechts, die Führerinnen ziehen links, oder Vorziehen links, die Führerinnen ziehen rückwärts; oder Hinterziehen, die Führerinnen ziehen vorwärts;

b) beim Anreihen- und Vor- und Hinterziehen kann eine Veränderung in der Weise eintreten, daß abwechselnd die eine Nummer vor, die andere hinter der Führerin, oder seitwärts links und rechts zieht. Bei Stellung in Stirnreihe wird z. B. geboten: Linksreihen mit hinten und vorn Vorüberziehen!



Bei Aufstellung in Flankenreihen heißt es dann rechts und links Vor- und Hinterziehen;

c) Das Reihen mit Durchschlängeln der Abstände. Bei offener in Stirn stehenden Viererreihe wird z. B. geboten: Anreihen rechts (Vorüberziehen vor den Führerinnen) mit rechts Schlängeln! worauf die Zweite der Reihe in einer Radlinie die Erste umkreist und darnach die übrigen um die Stehenden folgen.



Das Beginnen des Schlängelns für die Einzelnen muß in bestimmten Zeiten, etwa nach 8 Schritten, festgesetzt werden und kann mit Taktlauf, Schottisch- und Galopphüpfen zu gefälliger Darstellung kommen. Dasselbe geschieht auch beim Vor- und Hinterziehen mit links oder rechts Kreisen.

2) Hangübungen an der wagerechten Leiter:

a) Hangeln zum Seitspannhange im Ristgriffe an einem Holme, indem aus dem Schlußhange (Hände nahe bei einander), abwechselnd die rechte und linke Hand in kleinen Griffen immer weiter auseinander und dann wieder zurückgreifen.

b) Wechsel des Speichgriffes an beiden Holmen mit Ristgriff an einer Sprosse;

c) Hang an den Holmen oder Sprossen und Trichterschwingen mit geschlossenen und gestreckten Beinen, und Betheiligung der Hüften und des Rückgrates.

Neben den hiebei betheiligten Armmuskeln werden vorzugsweise die Muskelpartieen an den Hüften, am Becken und an den Lenden in Thätigkeit gesetzt. (Siehe 36.)

Außer den schon angeführten geraden, inneren und schiefen Bauchmuskeln kommt bei dem richtig ausgeführten Trichterschwingen folgende Muskelreihe zur Uebung: der große Lendenmuskel (M. psoas major), der innere Darmbeinmuskel (M. iliacus internus), die drei Gesäßmuskeln, der große, mittlere und kleinere (M. glutaeus maximus, medius und minimus), der birnförmige Muskel (M. pyriformis), der obere Zwillingsmuskel (M. gemellus superior), der gerade Schenkelmuskel (M. rectus femoris), der eigentliche Schenkelmuskel (M. cruralis), der äußere und innere dicke Schenkelmuskel (M. vastus externus und internus), der äußere Verstopfungsmuskel (M. obturator externus), der kurze und große anziehende Muskel (M. adductor femoris longus, brevis und magnus). Die letzten drei der angeführten Muskeln erscheinen beim weiblichen Geschlechte wegen der Breite des Beckens und der Kürze der Schenkel stärker entwickelt als bei Männern.

d) Hangeln durch die Länge der Holme oder mit Weitergreifen an den Sprossen bei verschlungenen Fußristen, indem sich die Unterbeine kreuzen;

e) Hang im Speichgriff an 2 Sprossen der Leiter, wobei eine Linie

von einer Schulter bis zur andern parallel mit den Leiterholmen läuft, später auch Weiterhangeln in diesem Griff;

f) Hangeln in den verschiedenen Hangarten, welche an den Holmen oder Sprossen zulässig sind;

g) Erst bei einiger Uebung und Sicherheit ist mit Vorsicht beim Vor- und Rückschwingen ein beidhandiges Weitergreifen (zuerst bei jedem Vorschwunge) zu versuchen;
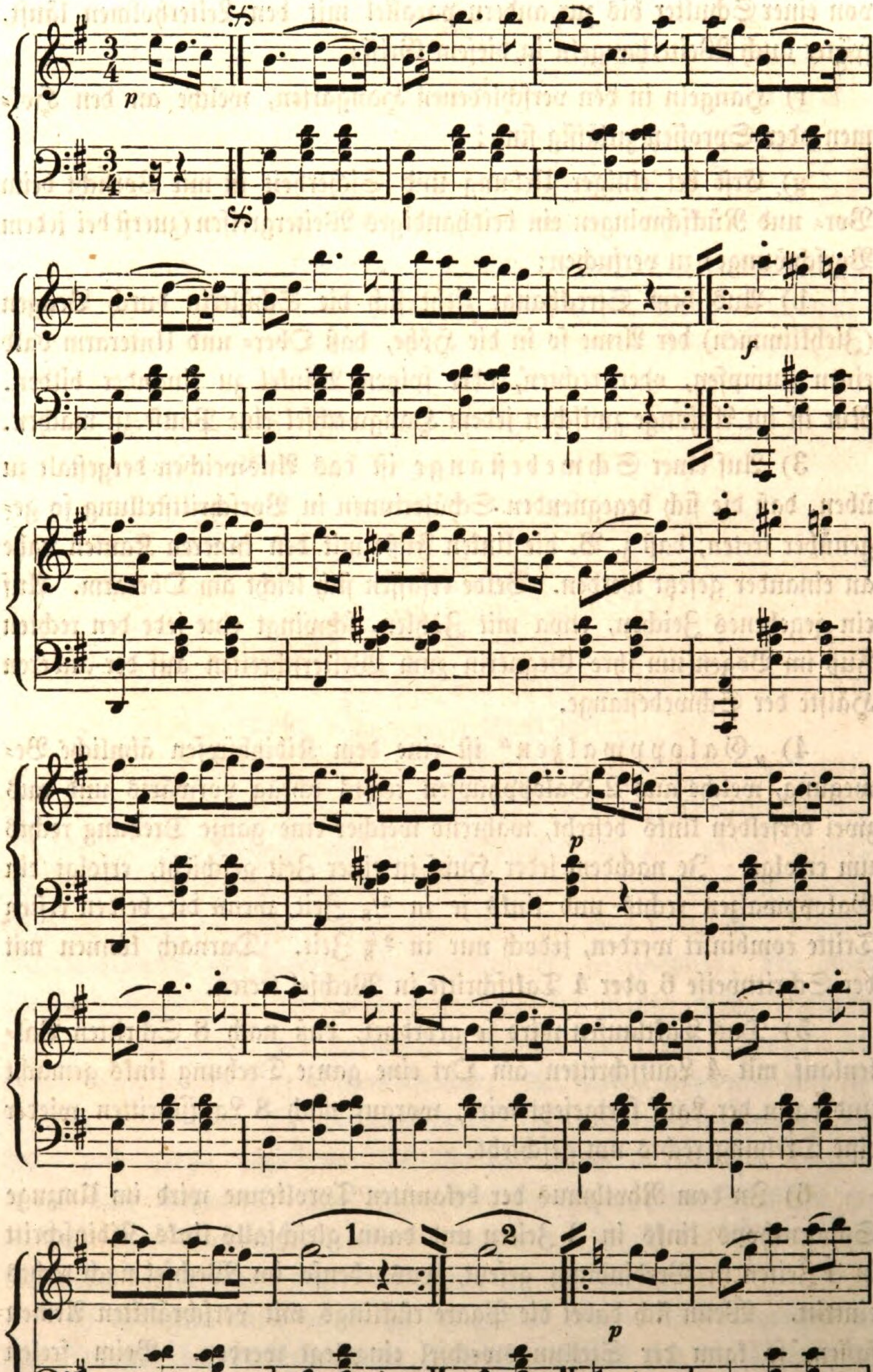
h) Aus dem Streckhange zieht sich die Schülerin durch Beugen (Ziehklimmen) der Arme so in die Höhe, daß Ober- und Unterarm bald einen stumpfen, oder rechten, oder spitzen Winkel zu einander bilden. Nur ist im Anfange zwischen jedem Hangwechsel eine Pause zu machen.
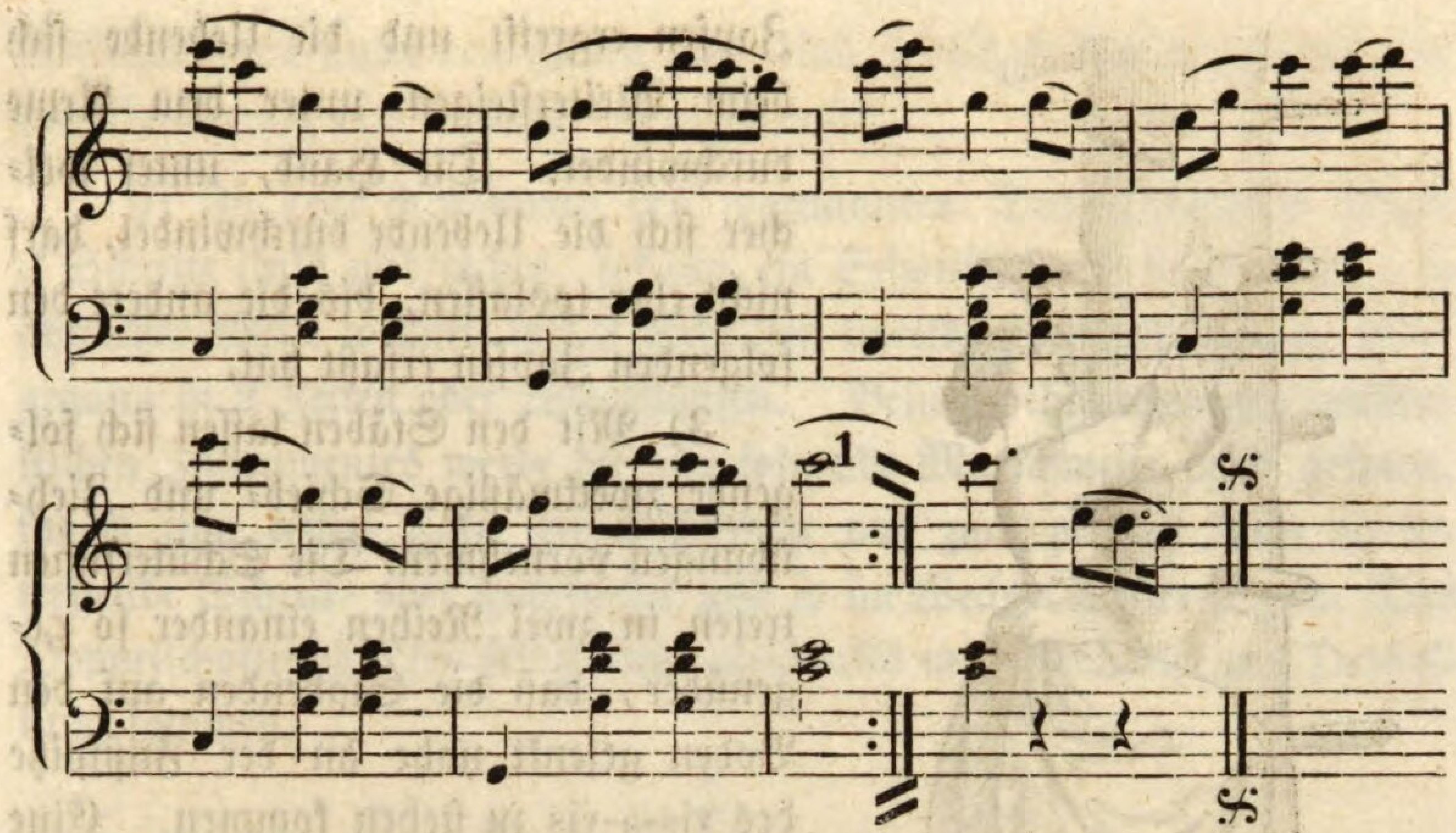
3) Auf einer Schwebestange ist das Ausweichen dergestalt zu üben, daß die sich begegnenden Schülerinnen in Vorschrittstellung so gegenüber treten, daß z. B. die linken Füße mit den inneren Kanten nahe an einander gesetzt werden. Beide erfassen sich leicht am Oberarm. Auf ein gegebenes Zeichen, etwa mit Zählen, schwingt eine jede den rechten Fuß im Bogen um ihre Gegnerin zum Weiterschreiten auf der anderen Hälfte der Schwebestange.

4) „Galoppwalzen" ist eine dem Kibitzhüpfen ähnliche Bewegung, welche aus 2 Galopphüpfen rechts schräg vorwärts und aus zwei derselben links besteht, während welcher eine ganze Drehung rechts um erfolgt. Je nachdem jeder Hupf in einer Zeit geschieht, erfolgt ein Galoppwalzen rechts und links je in $^3/_8$ Zeit, wenn die beiden ersten Tritte combinirt werden, jedoch nur in $^2/_8$ Zeit. Darnach können mit der Schrittweise 6 oder 4 Taktschritte in Wechsel treten.

5) Das Taktlaufen wird so geordnet, daß nach 8 Schritten Ballenlauf mit 4 Laufschritten am Ort eine ganze Drehung links gemacht und dann der Lauf fortgesetzt wird, worauf nach 8 Laufschritten wieder eine Drehung rechts um geschieht.

6) In dem Rhythmus der bekannten Tyrolienne wird im Umzuge Schwenkhops links in 3 Zeiten und dann gleichfalls links Kibitzschritt in 3 Zeiten in Verbindung gesetzt, was ebenso im Wechsel nach rechts eintritt. Wenn sich dabei die Paare rücklings mit verschränkten Armen fassen, so kann der Stellungswechsel eingelegt werden. Beim freien Gange mag der erste Schritt des Schwenkhops mit Wurfbewegung des entsprechenden Armes verbunden werden:





In ähnlicher Weise folgen zu Vorstehendem Uebungen, wie: Umzug der Paare; beim ersten und zweiten Takte ungleiches Antreten zum Schwenkhops und Schrittzwirbeln nach Außen (wie bei 22), worauf sich die Paare mit 6 Schritten während des dritten und vierten Taktes nähern, um bei Kreuzung ihrer Ganglinien in den folgenden zwei Takten Schwenkhops und Schrittzwirbeln nach der anderen Seite auszuführen. Im Wechsel mit 6 Taktschritten tritt die Uebung von Neuem wieder ein.

41.

1) Umzug der Paare mit Antreten der äußeren Füße zum Taktgang. In 8 Zeiten wird nach Außen und Innen im Zickzack Schrittzwirbeln und Wiegehüpfen so verbunden, daß statt des 3. Schrittes beim Schrittzwirbeln Wiegehüpfen in 2 Zeiten erfolgt. Mit 8 Schritten ziehen die Paare weiter und die Bewegung nach Außen und Innen erfolgt von Neuem.

2) Die Säule, woran im Freien der Rundlauf angebracht ist, kann mit den daran befestigten Zapfen zu ganz zweckmäßigen Steigübungen verwendet werden, die natürlich nur bis zu mäßiger Höhe auszudehnen sind. Das Aufsteigen geschieht entweder in gerader Linie, indem die Hände abwechselnd mit Kammgriff die nächste höhere Sprosse erfassen, oder in einer Spirallinie um die Säule. (Fig. 38, Siehe Seite 322). Die letzte Uebung kann dadurch etwas schwieriger, aber auch allseitiger übend gemacht werden, daß die rechte oder linke Hand den höher gelegenen



Fig. 38.

Zapfen ergreift und die Uebende sich beim Weitersteigen unter dem Arme durchwindet. Die Hand, unter welcher sich die Uebende durchwindet, darf nicht eher loslassen, bis die andere den folgenden Zapfen erfaßt hat.

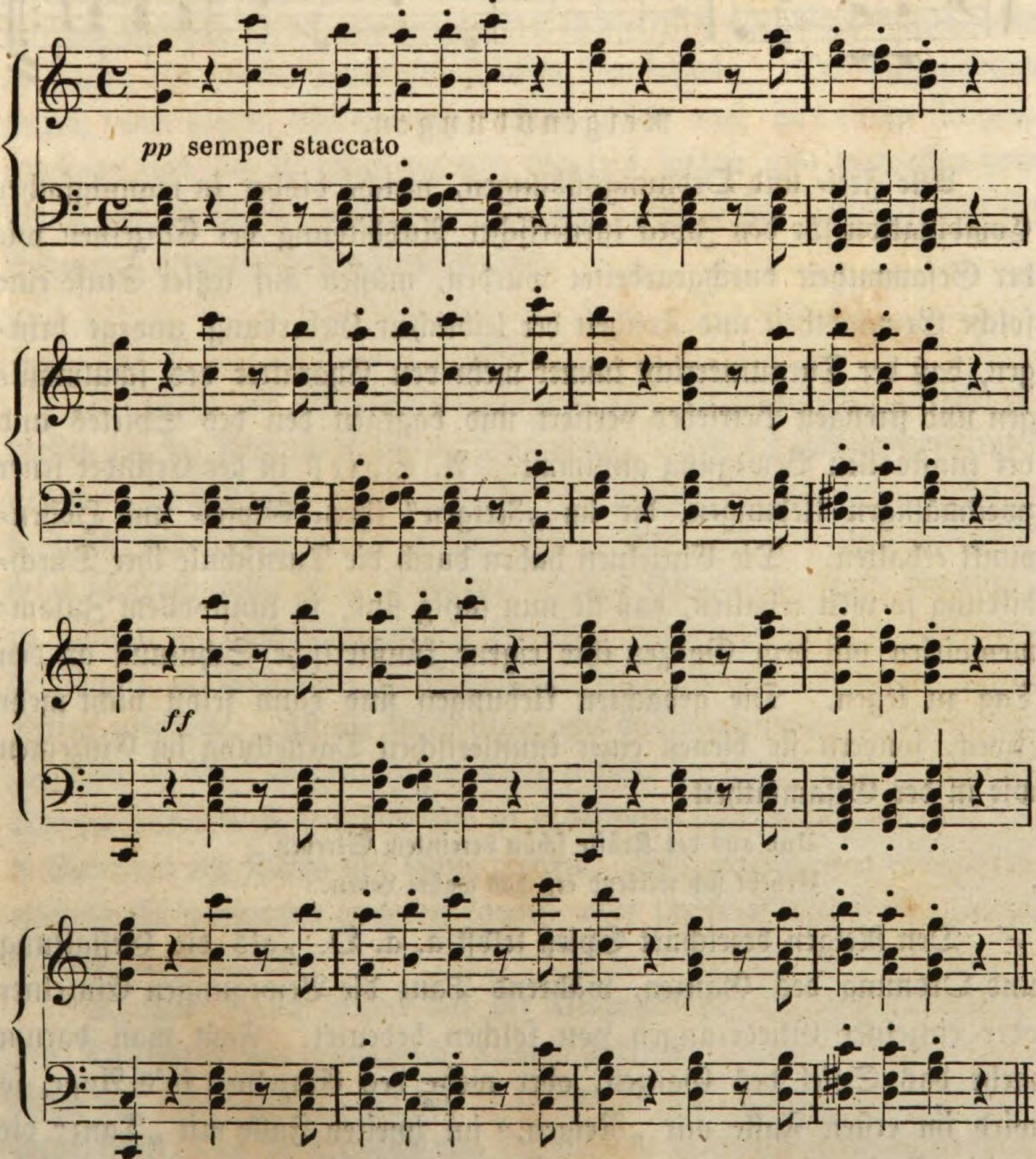
3) Mit den Stäben lassen sich folgende zweckmäßige Schieb- und Ziehübungen vornehmen. Die Schülerinnen treten in zwei Reihen einander so gegenüber, daß die Stabenden auf den Boden gesenkt nahe an der Fußspitze des vis-à-vis zu stehen kommen. Eine Jede hält ihren Stab am Ende mit der rechten Hand. Auf ein gegebenes Zeichen gehen alle Schülerinnen durch schnelles Beugen zum Sitzhocken nieder und erfassen mit der freien Hand das andere Stabende ihrer Gegnerin. Mit Vorschrittstellung links oder rechts nimmt eine Jede feste Stellung und beginnt mit vorgeneigtem Oberkörper und rückwärts gestreckten Armen ein gleichmäßiges Vorwärtsschieben und Fortdrängen der Gegnerin. Bei einiger Sicherheit werden die Stäbe aufwärts etwa in Kopfhöhe gehalten und das Schieben beginnt mit gebogenen Armen. Wie das Schieben, so ist auch das Ziehen anzuordnen. Mit dem Ziehen ist das Kreisen zur Mühle zu verbinden, indem sich die Schülerinnen mit den Füßen gegen einander stemmen und im schnellen, aber übereinstimmenden Takttreten bei Fassung mit den Stäben zur Mühle im Kreise herumdrehen.
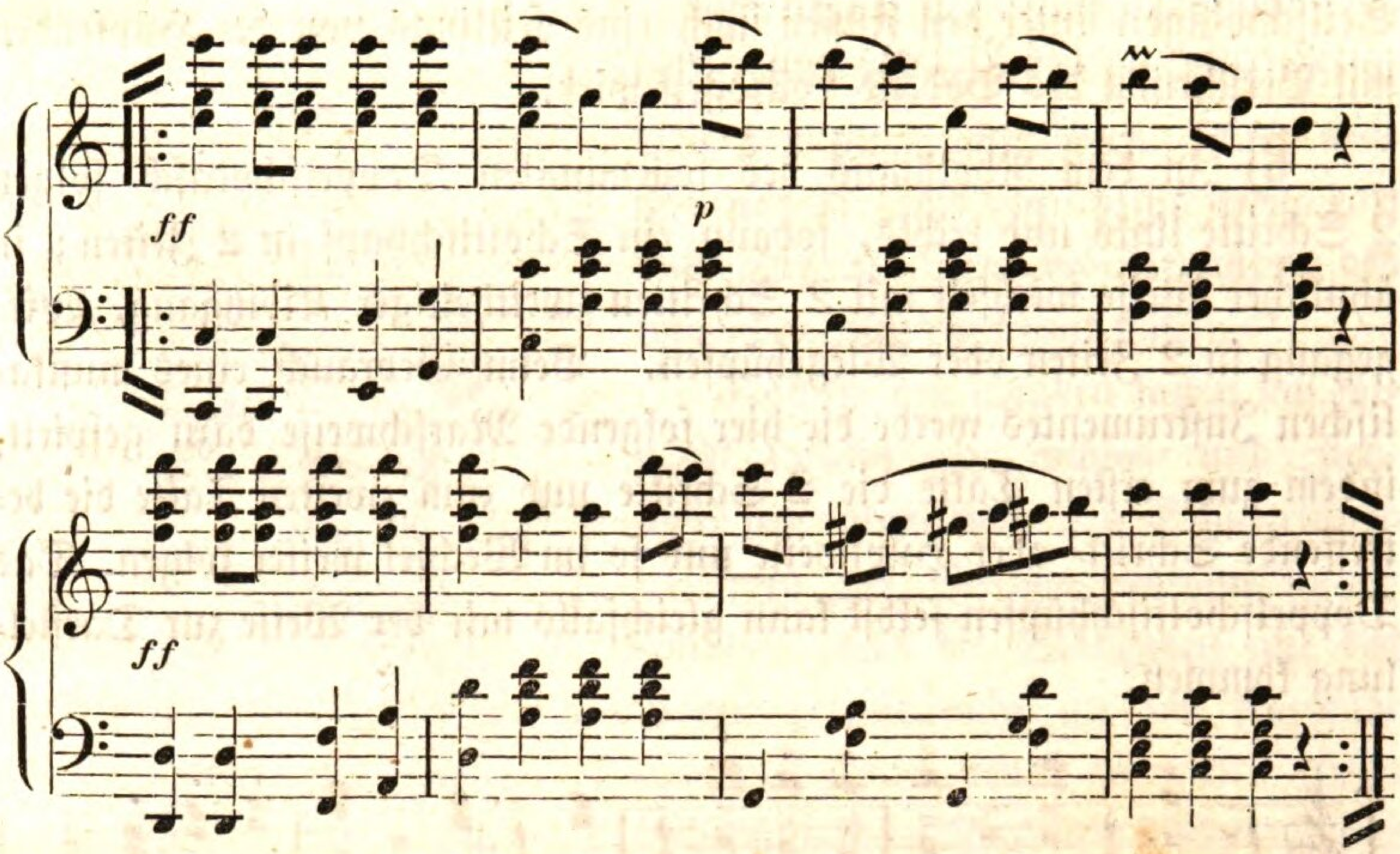
4) Der Kniewippgang ist mit dem dreitheiligen Kibitzgange so zu verbinden, daß z. B. vor dem Geschritt nach links erst Kniewippen rechts, dann beim Geschritt rechts erst Kniewippen links erfolgt und so die Schrittweise in 4 Zeiten ausgeführt wird. Bei einiger Uebung wird in 3 Zeiten mit dem Kniewippen auch zweitheiliger Kibitzgang in Verbindung gesetzt.

5) Mit dem kleinen Schwungseile wird Wiegehüpfen nach links und rechts mit Unterschwingen jedoch so ausgeführt, daß nach jedem

Seilschwingen unter den Füßen noch eins seitlings von der Hüpfenden mit Berührung des Bodens vollzogen wird.

6) In dem Rhythmus des sogenannten Doppelschottisch folgen 2 Schritte links und rechts, sodann ein Schottischhupf in 2 Zeiten; in ähnlicher Weise wechselt mit 2 Schritten zweitheiliger Kibitzgang, Wiegegang in 2 Zeiten oder Wiegehüpfen. Beim Gebrauch eines musikalischen Instrumentes werde die hier folgende Marschweise dazu gespielt, indem zum ersten Takte die 2 Schritte und zum zweiten Takte die betreffende Schritt- oder Hüpfweise und so im Wechsel weiter folgen. Das Doppelschottischhüpfen selbst kann gleichfalls mit der Weise zur Darstellung kommen.





Reigenübungen.

Alle Frei- und Ordnungsübungen, welche bisher in mannigfacher Combination für den Zweck turnerischer Ausbildung der Einzelnen wie der Gesammtheit durchgearbeitet wurden, müssen auf letzter Stufe eine solche Gewandtheit und Freiheit der leiblichen Geberdung zuwege bringen, daß der Turnunterricht immer mehr den Charakter des schulmäßigen und strengen Betriebes verliert und dagegen den des Spieles und der kunstvollen Bewegung annimmt. A. Spieß ist der Erfinder jener zweckmäßigen Uebungen, die im „Reigen" ihren Gipfel- und Höhenpunkt erhalten. Die Einzelnen haben durch die Turnschule ihre Durchbildung so weit erhalten, daß sie nun fähig sind, in kunstvollem Zusammenwirken mit dem Ganzen ihre eigene künstlerische Schulung an den Tag zu legen. Die gedachten Uebungen sind dann selbst nicht mehr Zweck, sondern sie dienen einer künstlerischen Darstellung im Einzelnen wie in der Gesammtheit;

> Und aus der Kräfte schön vereintem Streben
> Erhebt sich wirkend erst das wahre Leben.

Den Reigen bezeichnet Spieß selbst a. a. O. „als die Gestaltung und Ordnung des Ganzen, während Tanz die Bewegungen Einzelner oder einzelner Gliederungen von solchen bedeutet. Faßt man darum mehr das Spiel des Ganzen, oder mehr des Einzelnen in's Auge, so wird im ersten Falle mit „Reigen," im zweiten Falle mit „Tanz" die gleiche Sache, wenn auch nach verschiedenen Beziehungen hin begriffen.

Sowohl unter Reigen als auch unter Tanz wird stets ein solches Bewegungsspiel vorausgesetzt, bei welchem der ganze Reigenkörper oder die Einzelne zugleich eine künstlerische Darstellung zu vollziehen hat. Eine Hauptaufgabe aller darstellenden Kunst ist nun, das blos Natürliche und Willkürliche an Gesetze zu binden, das Zweckmäßige mit dem Schönen so zu vereinen, daß es sich in edler Freiheit entfalte." Die Reigen, welche in geordnetem Wechsel verschiedener Gang-, Lauf- und Hüpfarten und Ordnungsübungen bestehen, müssen an ein bestimmtes Zeitmaß gebunden werden, so daß die verschiedenen Bewegungen in gleichen Zeitabschnitten auftreten und sich wiederholen. Die Musik ist dann ganz geeignet, auch hier die Ordnung sichern zu helfen und Freude und Lust an den Uebungen zu beleben. Entweder führen beim Reigen die Ruhenden den Gesang zu den Uebungen des kleineren Reihenkörpers aus, oder es singen alle bei der gemeinschaftlichen Darstellung. Die Castagnetten finden dabei häufig Anwendung. Wir lassen auch hier einige Reigenübungen nach der Bearbeitung von Spieß folgen und verweisen vorläufig auf ein Werk, welches derselbe unter dem Titel: „Reigenbuch für Schulen" herauszugeben beabsichtiget.

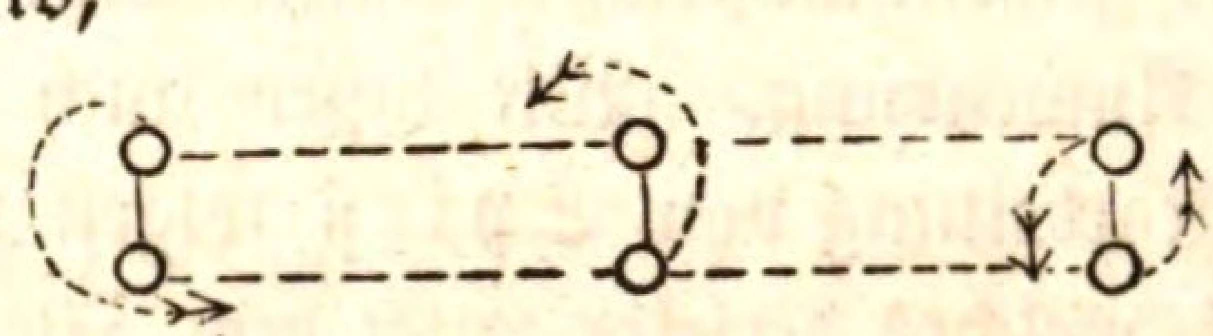
42.

1) Mehr als Vorübungen folgen hier Reigenumzüge, denen ein Gehen im $^4/_4$ Takt zu Grunde gelegt wird. Die 12 Theilnehmerinnen stehen in einer Flankenreihe und sind zu 3 Viererreihen, diese wieder zu 6 Zweierreihen abgetheilt. Beim Umzuge links auf dem Uebungsraume folgt hintereinander in je 8 Zeiten: 8 Taktschritte — links Aufreihen zu Zweien — links Anreihen zu Vieren — Hinterziehen zum Aufreihen der Paare — Aufreihen der Einzelnen — so daß die Umsetzung in 40 Zeiten geschieht. Ist die Abtheilung mit 8 Taktschritten in Linie weiter gezogen, so folgt Gegenzug zur Kette rechts, der in 24 Zeiten geschieht. Um die bestimmten Zeitabschnitte zu bezeichnen, folgt zu jedem ersten von 8 Schritten ein Klapp mit Castagnetten. Wie im Gehen, so ist dieser einfache Reigenumzug auch im Laufen, oder im Wechsel mit Gehen und Laufen auszuführen.

2) Die Paare ziehen auf der Umzugslinie, indem jede Einzelne den Taktschritt mit dem nach Außen stehenden Fuße beginnt, also die Eins mit dem rechten, die Zwei mit dem linken. 8 Schritte werden so ausgeführt, daß je der erste von Vieren von Castagnettenklapp begleitet

ist. In den folgenden 8 Zeiten geschieht ein Schwenkhops und ein Beitritt nach Außen, und ebenso nach Innen. Nach wieder eingelegten 8 Taktschritten erfolgt Fassung der Paare mit vorlings verschränkten Armen und zugleich zwei Mal Schottischhüpfen vorwärts und ebenso rückwärts in 8 Zeiten. Mit Kehrtmachen beginnt dieser in 32 Zeiten auszuführende Reigenumzug im angegebenen Wechsel von Neuem.

3) In gleicher Weise folgt Umzug der mit Fassung verbundenen Paare und beginnt mit 8 Taktschritten, worauf 4 Schottischhüpfe so ausgeführt werden, daß die Paare währenddem eine ganze Schwenkung ausführen, bei welcher zuerst die Eins die Drehaxe bildet, und die Zwei bei ihrer Bewegung eine Kreislinie durchzieht. Nach 8 Schritten bildet nun die Zwei die Axe bei der Schwenkung und wieder nach 8 Schritten schwenken die Paare um ihre Mitte mit 2 Schottischhüpfen nach rechts, mit zweien nach links,



worauf mit Kehrt nach Innen die Uebung in 48 Zeiten wieder von Neuem beginnt nur mit der Umänderung, daß beim ersten Wechsel nun die Zwei die Axe bildet und auch die übrigen Wechsel umgekehrt ausgeführt werden.

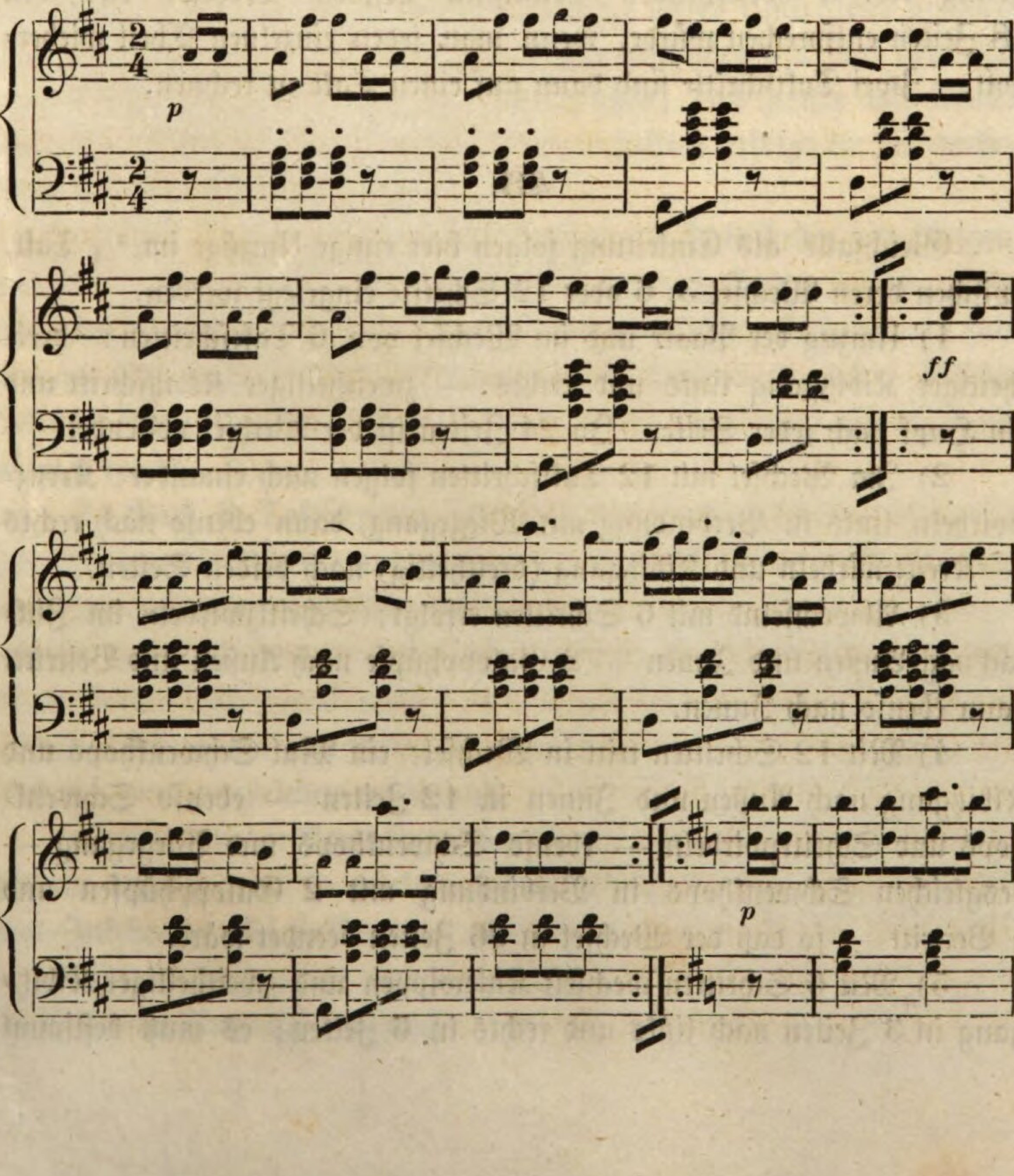
4) Beim Umzuge wie unter 2 folgen nach 8 Taktschritten 3 Galopphüpfe nnd Beitritt in 4 Zeiten nach Außen und ebenso wieder nach Innen, wobei den Armen eine Thätigkeit in der Weise zugetheilt wird, daß sie beim Galoppiren nach Außen hochgestreckt, nach Innen im Hüftstütz zu halten sind. Zu jedem Beitritt erfolgt ein Klapp mit den Castagnetten oder den Händen.
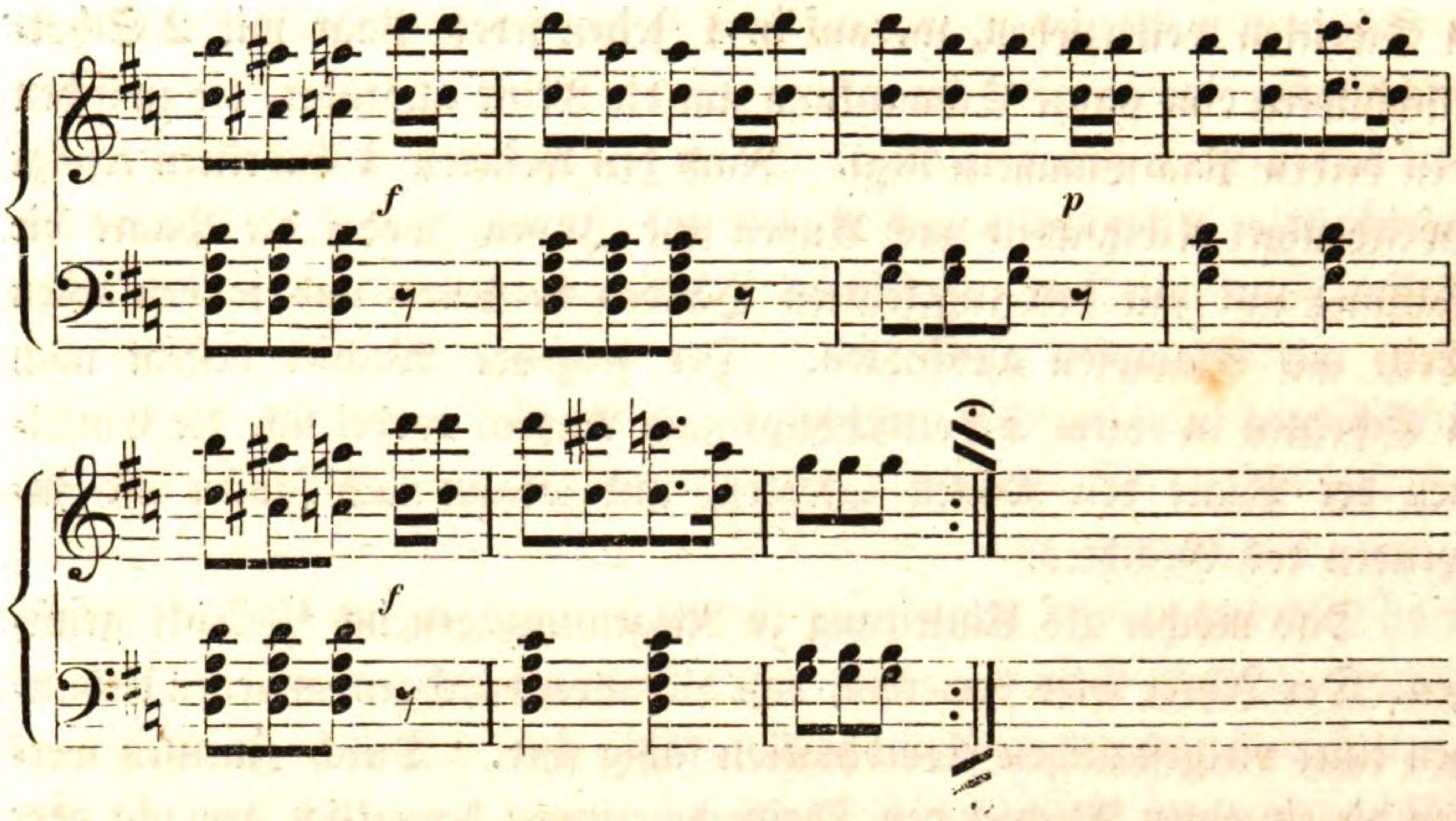
5) Umzug wie unter 2. Nach 8 Taktschritten erfolgt Kreuzzwirbeln und ein Hupf nach Außen in 4 Zeiten, dann ebenso nach Innen. Der Hupf ist mit Klapp der Castagnetten und Armheben zu verbinden. Auf die 8 Taktschritte folgt nun Sprung zur Dauerstellung in 4 Zeiten auf dem nach Außen stehenden Beine und ebenso auf dem nach Innen stehenden. Dabei ist derjenige Arm, welcher dem auf Dauer stehenden Beine entspricht, gestreckt zu erheben, während der andere auf den Rücken gelegt wird, wie bei Fig. 6 b. In 32 Zeiten erfolgt dieser Wechsel.

6) Um noch einen Wechsel im $^4/_4$ Takt zu bezeichnen, so mögen die Paare mit verschränkten Armen und in gehörigem Abstande mit

4 Schritten weiterziehen, worauf in 4 Zeiten jedes Paar mit 2 Schottischhüpfen eine ganze Schwenkung um die Mitte ausführt, die zwischen den beiden Paarnummern liegt. Nach den weiteren 4 Schritten erfolgt zweitheiliger Kibitzschritt nach Außen und Innen, wobei die Paare die Fassung nur mit den zugekehrten Händen herstellen und je den ersten Tritt mit Stampfen ausführen. Der folgende Wechsel besteht nach 4 Schritten in einem Schottischhupf nach Außen, wobei sich die Einzelnen der Paare den Rücken zukehren, und sodann nach Innen mit Zuwenden des Gesichtes.

Das möchte als Einleitung zu Reigenumzügen im $^4/_4$ Takt genügen. Der Lehrer wird bemerken, daß die schon durchgenommenen Uebungen einer vielgestaltigen Combination fähig sind. Durch Zurufen werden die einzelnen Wechsel den Theilnehmerinnen bemerklich gemacht oder vorher bestimmt.





Kann ein Instrument benutzt werden, so mag zu der Reigenvorübung Nr. 3 vorstehendes Musikstück gespielt werden, das den 48 Zeiten entsprechen würde, wenn man jeden einzelnen Theil wiederholt. Zwei Taktschritte sind dann auf einen Takt zu rechnen.

43.

Gleichfalls als Einleitung folgen hier einige Umzüge im $^3/_4$ Takt, zwischen deren Wechsel 3, 6 oder 12 Schritte eingelegt werden.

1) Umzug der Paare und im Wechsel von 6 Taktschritten: dreitheiliger Kibitzgang links und rechts — zweitheiliger Kibitzschritt und ein Hupf nach jeder Seite. In 24 Zeiten ist der Wechsel vollendet.

2) Im Wechsel mit 12 Taktschritten folgen nach einander: Kreuzzwirbeln links in Verbindung mit Wiegegang, dann ebenso nach rechts — Kreuzzwirbeln und Kibitzgang (dreitheilig) nach beiden Seiten.

3) Abwechselnd mit 6 Schritten erfolgt: Schrittzwirbeln im Zickzack nach Außen und Innen — 2 Galopphüpfe nach Außen und Beitritt, dann ebenso nach Innen.

4) Mit 12 Schritten tritt in Wechsel: ein Mal Schwenkhops und Kibitzgang nach Außen und Innen in 12 Zeiten — ebenso Schwenkhops und Schrittzwirbeln — ebenso Schwenkhops und Wiegegang — desgleichen Schwenkhops in Verbindung mit 2 Galopphüpfen und 1 Beitritt — so daß der Wechsel in 96 Zeiten beendet wäre.

5) Mit 6 Schritten wechselt Kniewippen und zweitheiliger Kibitzgang in 3 Zeiten nach links und rechts in 6 Zeiten; es muß bestimmt

werden, daß dasjenige Bein, welches den 6. Schritt ausführt, auch mit Kniewippen beginnt.

6) Mit 6 Schritten wechselt Walzerschritt in Verbindung mit Wiegegang gleichfalls in 6 Zeiten. An den Walzerschritt schließen sich noch andere dreitheilige Schrittweisen, welche im Wechsel mit 6 Taktschritten auftreten.

44.

Die Paare, welche auf dem Uebungsraume Umzug halten, führen folgende einfache Reigen aus:

1) Nach 8 Taktschritten umkreist die rechte Führerin mit 4 Schottischhüpfen links die weiterziehende linke Führerin, welche ihre Schritte etwas zu verkürzen hat; dasselbe geschieht darauf von der linken Führerin mit Umkreisen rechts. Nach Vollendung dieses Umkreisens geschieht Fassung der Paare und von denselben Schottischhüpfen 2 Mal vorwärts und 2 Mal rückwärts, das erste mit großen, das zweite mit kleinen Hüpfen. Mit Kehrtmachen und 8 Taktschritten erfolgt die Wiederholung der Wechsel in 32 Zeiten.

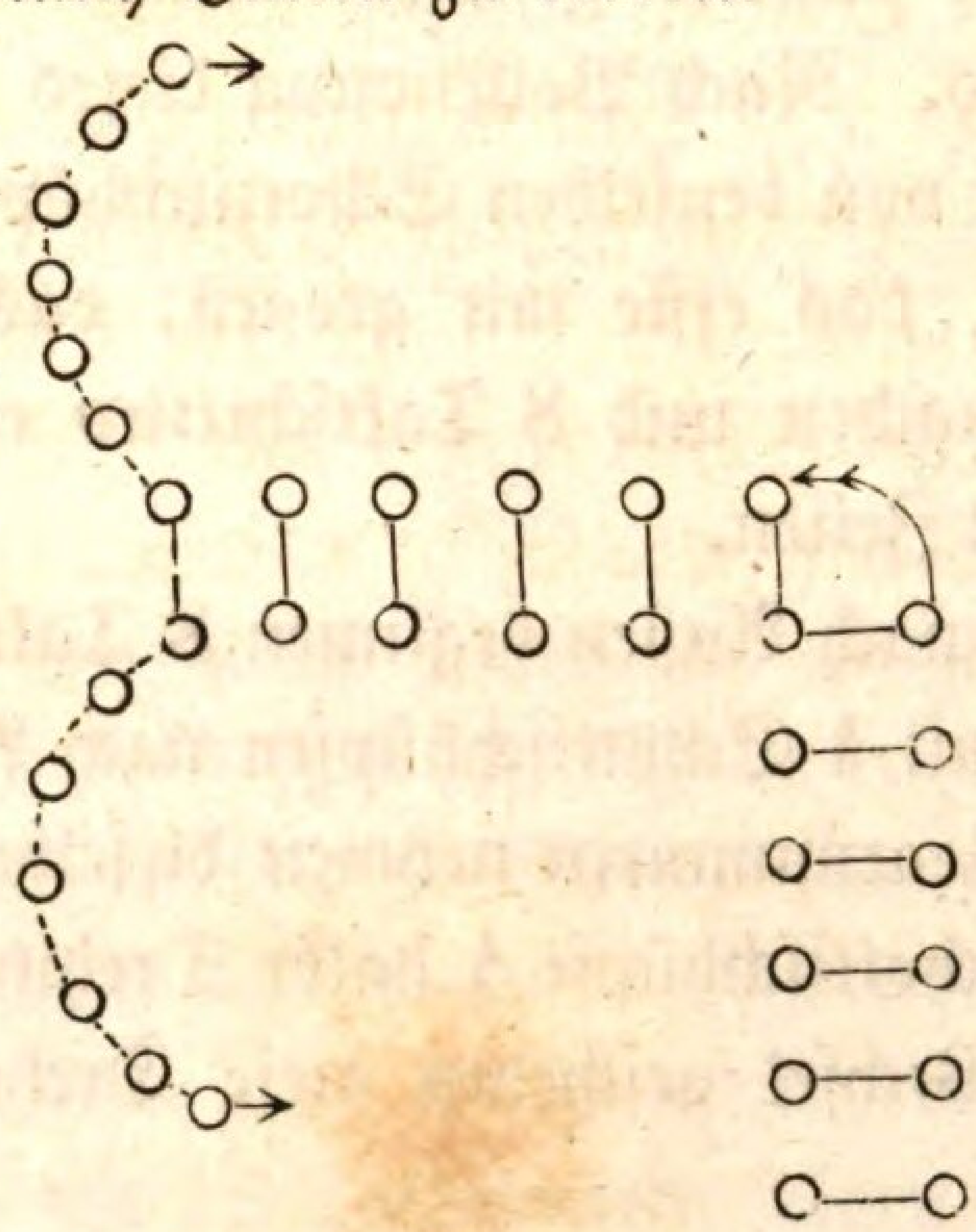
2) Mit Antreten nach Außen beginnen 8 Taktschritte den Reigen, worauf die Einzelnen mit 4 Schottischhüpfen nach Außen kreisen. Beim Zusammentreffen der Paarnummern nehmen dieselben Fassung und führen am Ort durch 4 Schottischhüpfe 4 halbe Drehungen aus. Bei der Wiederholung dieser Wechsel geschehen diese Drehungen einmal links, einmal rechts.

3) Nach 8 Taktschritten mit Antreten nach Außen folgen vier zweitheilige Kibitzschritte und nach neuen 8 Schritten eine Verbindung des Kreuzzwirbelns und Wiegehüpfens in 4 Zeiten, indem das Wiegehüpfen unmittelbar nach der Drehung des Kreuzzwirbelns geschieht. Nach Außen und Innen erfolgt die Bewegung in 8 Zeiten. Die Paare schließen sich wieder und führen Umwalzen mit 2 Schottischhüpfen links und mit zwei dergleichen rechts aus.

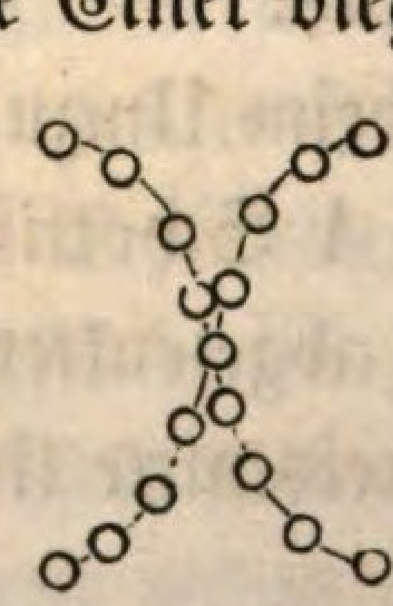
4) Die inneren Arme sind beim Umzug der Paare mit Fassung der Hände erhoben und so erfolgen 4 Schottischhüpfe abwechselnd mit Ab- und Zukehren. Bei Fassung der abgesenkten Arme zieht nun jedes Paar mit 8 Hopserschritten um eine Kreismitte links und darauf mit 16 Laufschritten und Umwalzen rechts.

5) Sechzehn Schritte der verbundenen Paare werden so dargestellt, daß 4 Schritte vorwärts mit vier dergleichen rückwärts wechseln. Beim 16. Schritte stellen sich die Paarnummern Stirn gegen Stirn und führen bei Fassung der Hände mit 16 Galopphüpfen das Umkreisen zur 8 aus, indem zwei Mitten angenommen werden, die seitwärts links und rechts von der Umzugslinie liegen. Beim Umkreisen kehrt die linke Führerin der linken Kreismitte den Rücken, der rechten aber das Gesicht zu, was bei der rechten Führerin umgekehrt der Fall ist. Das Kreuzen geschieht beim Einbiegen in den zweiten Kreis.

6) Die Zweierreihen ziehen um die Mitte. Nachdem die erste Reihe die Hälfte der Umzugslinie passirt hat, biegt sie rechtwinkelig ein, links durch die Mitte des Uebungsraumes. Mit dem Befehle zur Umzugslinie nach Außen! ziehen die Einer rechts, die Zweier links, um sodann Zweierreihen nach Innen zu bilden.



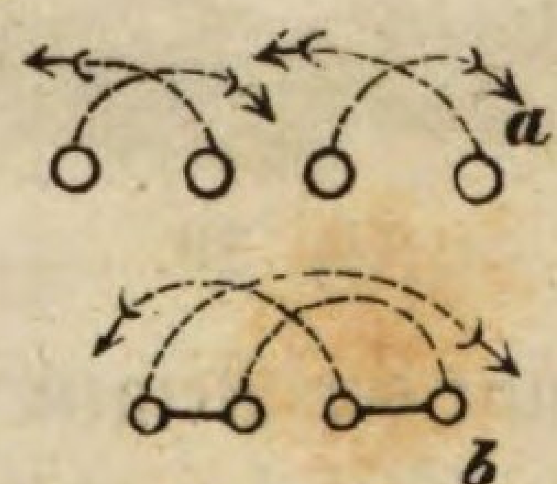
Indem jede Reihe der Paare um ihre Kreismitte zieht, führt jedes Paar mit Händefassen und Antreten nach Außen 4 Taktschritte aus, denen 2 Schottischhüpfe mit Ab- und Zukehren folgen. Mit diesem Wechsel durchziehen die Reihen ein oder zwei Mal ihre Kreise. Nach diesem Umzuge folgt einfache Kette mit doppelt so viel Galopphüpfen, als Paare daran theilnehmen. Diese stellen sich Stirn gegen Stirn und nehmen Fassung mit den Händen; die Einer biegen rechts, die Zweier links ein. Sobald die Kette vollendet ist, ziehen die Paare mit verschränkten Armen und Schottischhüpfen zur 8, indem die Paare der Zweier hinter denen der Einer vorüberkreuzen und durch die sogenannte S-Linie in den anderen Kreis einbiegen. Nach ein- oder mehrmaligem



Kreisumzuge folgt der Wechsel von Neuem und der Reigen ist geschlossen. Wie die Reigenumzüge von der ganzen Abtheilung in gleichzeitiger Ausführung zur Darstellung kommen, so ist ein mannigfacher Wechsel dadurch zulässig, daß die Paare in aufeinanderfolgenden Zeiten ihre Thätigkeit beginnen. Die Reihe hält an der Seite des Uebungsraumes Stand und die einzelnen Paare, welche den Reigen vollzogen haben, reihen sich wieder an das letzte Paar. Der Lehrer wird diesen Wechsel besonders deshalb eintreten lassen, damit die in Uebung Gewesenen sich wieder erholen können.

45.

1) Die Theilnehmerinnen am Reigen setzen sich aus der Flankenreihe in Paare und dann in Viererreihen mit Linksanreihen um. In der Säule der Viererreihen zieht der ganze Reihenkörper mit 8 Schritten weiter; in den folgenden 8 Zeiten kreisen alle früheren Einsen mit 4 Schottischhüpfen um die weiterziehenden Zweien von links nach rechts, und gleich darauf ebenso die letzteren um die Einsen von rechts nach links (a). Während des Weiterziehens mit 8 Schritten verschränken die Paare vorlings die Arme, worauf in 8 Zeiten erst die rechten Paare die linken und dann diese jene gleichfalls in 8 Zeiten mit 4 Schottischhüpfen umkreisen (b).



Bei den wieder einzulegenden 8 Taktschritten verbindet sich die Viererreihe mit Armverschränken vorlings und führt mit 4 Schottischhüpfen eine Schwenkung um die Mitte rechts, dann ebenso links aus. Mit einem Kehrtmachen wiederholt sich dieser Reigen nur mit dem Unterschiede, daß das Umkreisen nun von den Zweien und den linken Paaren begonnen wird und die Schwenkung zuerst rechts geschieht.

2) Wie bei 1) zieht die Säule der Doppelpaare mit 8 Schritten weiter, wovon vier etwas kleiner rückwärts und vier etwas größer vorwärts zur Darstellung kommen. Die Arme sind dabei im Abhange und die Hände in Fassung. In dem folgenden Zeitraume werden die Arme in Fassung erhoben und sämmtliche Viererreihen gehen mit 2 Kreuz-

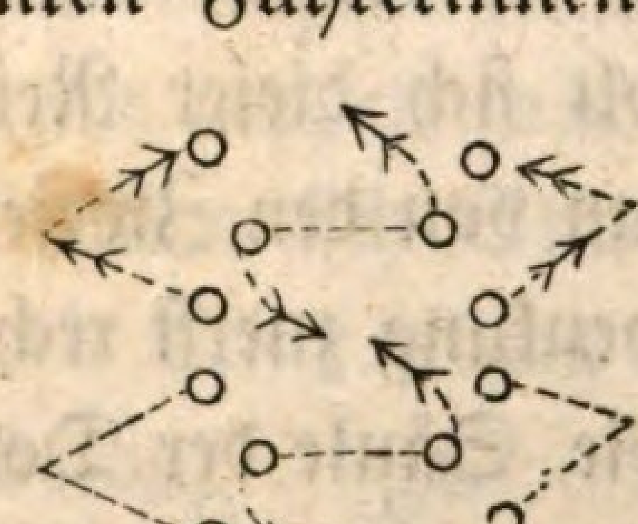
hüpfen und Wiegehupf in 4 Zeiten nach links, dann ebenso nach rechts. Nachdem 8 Schritte eingelegt worden, erfassen sich die Paare mit gehobenen Armen und führen in 4 Zeiten 3 Galopphüpfe und 1 Beitritt aus, die rechten Paare nach seitwärts links, die linken nach seitwärts rechts, indem sich die letzteren dabei hinter den rechten nach rechts und vor diesen wieder nach links begeben, während das Kreuzen der rechten Paare in umgekehrter Weise geschieht. Nach 8 Zeiten sind die Reignerinnen wieder auf ihrem Stellungsorte und die Viererreihen bilden sofort einen Kreis mit Erfassen und Erheben der Hände zum „Ring" (Fig. 39), um sich mit 8 Galopphüpfen um die Kreismitte zu bewegen.



Fig. 39.

Nach dem Kehrtmachen beginnt der Reigen von vorn nur mit dem Unterschiede, daß, wo es zuläßig ist, die vorhin nach rechts begonnene Bewegung nun zuerst links geschieht.

3) Die Doppelpaare ziehen mit 8 Schritten, wie schon erwähnt, weiter, indem die rechten und linken Führerinnen der Viererreihe nach Außen antreten und in dem 2. Abschnitte von 8 Schrittzeiten sich im Zickzack nach Außen und Innen bewegen, indem sie Schrittzwirbeln mit Wiegehüpfen so verbinden, daß statt des 3. Schrittes beim Zwirbeln sogleich ein Wiegehupf in 2 Zeiten erfolgt.



In demselben Zeitraume führen die inneren Paare der Viererreihe bei verschränkten Armen mit 4 Schottischhüpfen zwei ganze Schwenkungen aus. Sind darauf die geordneten

Viererreihen wieder mit 8 Schritten weiter gezogen, so lassen sich die äußeren Führerinnen auf die äußeren Kniee nieder und erfassen mit erhobenem äußeren Arme den zugekehrten der inneren Nachbarin, welche in dieser Fassung mit 4 Schottischhüpfen in 8 Zeiten die Knieende umkreist, (Fig. 40). Mit 8 Schritten zieht die Reihe weiter, wobei die Paare Fassung mit verschränkten Armen nehmen, um so in dem folgenden Zeitabschnitte mit 2 Schottischhüpfen nach Außen und mit 2 Schottischhüpfen nach Innen zu schwenken. In 48 Zeiten ist der Reigen vollendet.

4) Beim Umzuge der Doppelpaare folgen nach je 8 Schritten diese Wechsel:

a) Umwalzen der 4 Einzelnen der Viererreihe mit 4 Schottischhüpfen zu 2 Drehungen rechts;

b) Umwalzen der Paare bei Fassung mit den Armen zu 2 Drehungen rechts gleichfalls mit 4 Schottischhüpfen;

c) Umkreisen der Viererreihe bei Stellung zum „Stern" auch mit 4 Schottischhüpfen. Beim Stern stellen sich die Vier auch in einen Kreis wie beim Ring, kehren aber nicht das Gesicht, sondern die rechte Seite der Kreismitte zu, während Fassung mit den gestreckten und wagerecht gehaltenen rechten Armen genommen wird, die sich über der Kreismitte kreuzen. In 48 Zeiten ist dieser Reigen vollendet, der nach einem Kehrtmachen mit stetem Linkskreisen wiederholt wird.

5) Die Säulen der Stirnpaare ziehen in entgegengesetzter Richtung um die Mitte der allgemeinen Umzugslinie. Nachdem die sich begegnenden Paare mit der entsprechenden Zahl von Schottischhüpfen die Kette vollendet (37), kreisen alle einzelnen Paare mit 4 Schottischhüpfen nach Innen, um sodann mit 8 Schritten weiterzuziehen und den Wechsel mit Kreisen durch 4 Schottischhüpfe fortzusetzen. Beim wiederholten Begegnen der zugführenden Paare schwenken alle Paare in Linie und der Durchzug mit Kette rechts beginnt. Nachdem auch dieser vollendet ist, schwenken die Paare wieder zur Säule und der Wechsel von Kreisen und Weiterziehen beginnt wie vorher.

6) Mit 16 Schritten zieht die Säule der Doppelpaare wie bei 1) auf der Umzugslinie, worauf jedes Paar in Fassung mit 8 Schottischhüpfen „Umwalzen" rechts darstellt. Die Paare drehen sich dabei wie beim gewöhnlichen Rundtanze um die Mitte, welche zwischen beiden Paarnummern liegt, und bewegen sich dabei auf der allgemeinen Umzugs-

linie fort. Nach 16 Schritten stellen sich die Paare mit Viertelschwenkung nach Innen Stirn gegen Stirn. Indem Fassung der Paare mit erhobenen inneren Armen hergestellt wird, folgt ein Entgegenkommen und Auseinandergehen unter der Bezeichnung „Begegnen." Mit 2 Wiegehüpfen rückwärts in 4 Zeiten und ebenso vorwärts kommt dieses Ab- und Zurücken hier zur Darstellung. Zur Aufrechterhaltung der Ordnung wird das Anhüpfen mit demjenigen Fuße verlangt, welcher der Ersten jeder Reihe zugekehrt ist, so daß die eine Reihe zuerst rechts, die andere links anhüpft. Beim Weiterziehen mit 16 Schritten stellen sich die Viererreihen in Stirn zu einem Schritt Abstand auf und die linke Führerin beginnt nun mit Hüftstütz der Arme und Galopphüpfen in 8 Zeiten die Kette nach rechts und dann ebenso wieder nach links mit Vorüberschlängeln vor und hinter der offen gestellten Reihe. Bei der Wiederholung nach dem Kehrtmachen beginnt das Umwalzen links, das Anhüpfen nach der Letzten der Reihe und das Durchschlängeln zur Kette von der linken Führerin.

Auch bei den hier aufgeführten Reigen tritt der Wechsel ein, wonach einzelne Doppelpaare nach verschiedenen Zeiten abziehen und nach Ausführung der Reigenwechsel sich hinter dem letzten Doppelpaare wieder aufstellen.

46.

Sind die Reigen der Paare und Doppelpaare in gedachter Weise sicher geübt, so folgen nun solche, bei denen sich 2 Viererreihen zu 2 Säulen von Doppelpaaren in entgegengesetzter Richtung in Bewegung setzen.

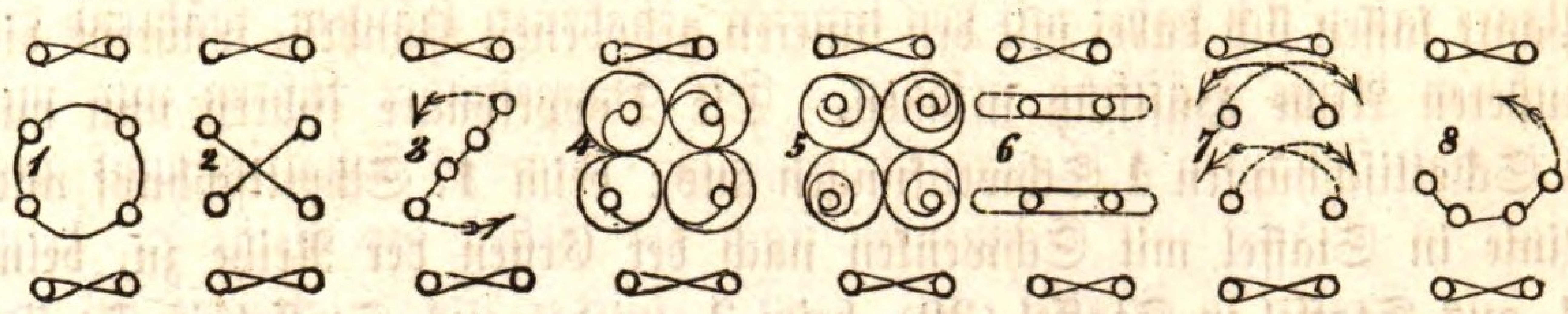
1) Sowie sich die zugführenden Doppelpaare mit Gehen im $^4/_4$ Takt einander nähern, biegen die mit verschränkten Armen verbundenen Viererreihen in ihre Kreise ein und gehen mit 4 Schritten vorwärts und ebenso wieder rückwärts, um sodann bei Stellung zum „Stern" mit 4 Schottischhüpfen zu umkreisen. Nach 8 Schritten folgt der „Ring" rechts mit 8 Galopphüpfen und so abwechselnd mit 8 Schritten Stern und Ring links. Beide Säulen ziehen dann zur 8, indem je nach 8 Zeiten von jeder Säule ein Doppelpaar abzieht und durch die S-Linie mit Umwalzen und 8 Schottischhüpfen und dann mit Taktgang in die andere Kreislinie einbiegt.

2) Beide Säulen der Doppelpaare ziehen mit $^4/_4$ Takt in ihren Kreisen und setzen durch eine Viertelschwenkung nach Innen die Säule

in Linie um. Mit 8 Galopphüpfen bewegen sich die Einzelnen seitwärts, wobei das Anhüpfen nach der Ersten zu geschieht. Die einzelnen Paare fassen sich dabei mit den inneren gehobenen Händen, während die äußeren Arme Hüftstütz nehmen. Die Doppelpaare führen nun mit 4 Schottischhüpfen 4 Schwenkungen aus: beim 1. Schottischhupf aus Linie in Staffel mit Schwenken nach der Ersten der Reihe zu, beim 2. aus Staffel in Staffel (30), beim 3. wieder aus Staffel in Staffel mit Schwenken nach der Letzten der Reihe, beim 4. mit Achtelsschwenkung wieder zur Linie. Mit 8 Galopphüpfen seitwärts wechseln dann wieder 4 Schwenkungen wie erwähnt. Die zugführenden Doppelpaare beginnen nun die Kette mit Galopphüpfen seitwärts nach Innen, wobei nach der Letzten hin angehüpft wird; dasselbe wiederholt sich in gleicher Zeit, indem die Letzten beginnen und nach der Ersten hin anhüpfen. Nach Vollenduug beider Ketten reihen sich die Doppelpaare zu Flankenreihen von Vieren hinter die äußeren Führerinnen und beide Linien durchziehen einander mit Kette rechts durch die Abstände der Reihen. Darauf setzen sich die Viererreihen in Stirnreihen um und kreisen mit 8 Galopphüpfen und Antreten nach der Ersten hin um eine Mitte, die vor der Reihe liegt. Die Stirnreihen setzen sich sofort wieder in Flankenreihen um und kreisen in gleicher Richtung mit 8 Schritten.

3) Die Reihe der Paare zieht in Stirn durch die Mitte des Uebungsraumes. Nachdem sie dieselbe durchzogen hat, erfolgt Gegenzug nach Außen, indem die gegenziehenden Führerinnen etwa einen Schritt von der ziehenden Säule entfernt bleiben und dabei eine Aufreihung zu Paaren nach Innen geschieht. Diese neuen Paare setzen sich nach vollendetem Gegenzug mit einer Viertelsschwenkung wieder so in Linie, daß beide Reihen Stirn gegen Stirn zu stehen kommen und so die Gasse bilden, wie es schon S. 32 beschrieben und veranschaulicht wurde. Die gleichzähligen Paare stehen sich in einem Abstand von 2 oder 4 Schritten gegenüber. In dieser Aufstellung beginnt nun der Reigen am Ort zum Unterschiede von dem im Umzuge. Wie früher Taktschritte zwischen die Reigenwechsel gelegt wurden, so tritt hier das schon erwähnte „Begegnen" dazwischen. Die Paare machen mit Fassung Kehrt nach Innen und gehen mit 8 Schritten auseinander und wieder nach einem Kehrt auf ihren ersten Stellungsort. Dieses Ab- und Zurücken kann auch mit Schottischhüpfen, Galopphüpfen, Galoppwalzen, Schottischwalzen und anderen Veränderungen zur Darstel-

lung kommen. Zwischen diesem Begegnen in 16 Zeiten können nun Reigenwechsel von 8 oder 16 Zeiten ausgeführt werden.



Außer den schon genannten Wechseln: dem Ring (1), dem Stern (2), dem Schwenken (3) und Staffelschwenken der Viererreihen, welche durch die gegenüberstehenden Paare gebildet werden, mögen noch folgende Wechsel und Bewegungsfiguren genannt werden:

a) Das „Zwirbeln" ist eine Verbindung des Kreuzzwirbelns mit dem Wiegehupf in 4 Zeiten. Beim Wiegehupf erfolgt Aufstrecken der Arme.

b) Bei der „Kette im Ring" stellen sich die 4 der Gegenpaare im Kreis und die Einzelnen ziehen mit 8 Schottischhüpfen 2 Mal zur Kette, indem sie beim Vorüberziehen einmal die rechte, einmal die linke Hand reichen (4). Dieselbe Kette wird mit einer Abänderung so dargestellt, daß die sich Begegnenden bei Fassung mit den rechten Händen ein Umkreisen rechts und sodann beim Erfassen mit der linken Hand ein Umkreisen links folgen lassen, so daß die Kette mit 8 Schottischhüpfen nur einmal durchzogen wird; es heißt das „Kette mit Rad" (5).

c) Beim „Rad der Reihen" stellen sich nach der Begegnung die Zweiten der einen Reihe mit Kehrt nach Innen, was ebenso auch die Ersten der anderen Reihe thun. Bei Fassung mit den rechten Händen folgen 4 Schottischhüpfe im Kreise rechts und nach einem Kehrt gleichfalls 4 nach links;

d) Beim „Kreisen der Reihen" (7) bewegen sich erst die Einsen mit 8 Galopphüpfen oder 4 Schottischhüpfen um die Zweien, dann diese ebenso um die Einsen. Die Nummern, welche umkreist werden, drehen sich gleichfalls am Ort, das Gesicht der Umkreisenden zugewendet; das Kreisen in den Rotten ist dem ähnlich, wird nur in den Paaren ausgeführt.

e) Der „geschlossene Ring" unterscheidet sich von dem Ring dadurch, daß die Viere nicht mit Fassung der erhobenen Arme, sondern mit verschlungenen Armen, wie bei Fig. 37, verbunden sind.

f) Beim „Knieen" (Fig. 40, Siehe Seite 337) lassen sich alle

Einsen der Stirnpaare auf dem linken Knie nieder, während die Zweien mit ihren rechten Händen die erhobene rechte Hand der Knieenden fassen und dieselbe mit 4 Schottischhüpfen umkreisen.

g) Den „kleinen Ring der Reihen" bilden die einzelnen Paare, indem sie mit Fassung der gehobenen Hände mit 8 Galopphüpfen links und dann ebenso rechts im Ringe hüpfen.



Fig. 40.

h) Die kleine „Kette der Reihen" wird gleichfalls von den sich in Stirn gegenüber stellenden Einzelnen der Paare gebildet, welche beim Begegnen mit 2 Schottischhüpfen sich die zugekehrten Hände reichen und dasselbe nach einem Kehrtmachen wiederholen. (Ausschwenken beim Contretanz).

i) Das „Schieben der Reihen" wird nach dem Begegnen so ausgeführt, daß sich die Einzelnen der Paare Stirn gegen Stirn stellen und mit Fassung der Hände bei vorgestreckten Armen verbinden (6). Mit Schottischhüpfen bewegen sich die Paare auf der Stellungslinie der Reihe nach der Ersten und sodann nach der Letzten hin. Dasselbe wiederholt sich auf der Stellungslinie der Paare.

k) Das „Kreuzen der Stirnpaare" ist schon erwähnt. Die Paare erfassen sich Stirn gegen Stirn und ziehen mit Galopphüpfen hin und her (45, 2).

l) Das „Schaukeln der Reihen" besteht in einem Wiegehüpfen der mit Fassung der Hände verbundenen und gegenüberstehenden Paare. Während des Wiegehüpfens nach Außen werden auch die nach Außen gekehrten Arme gestreckt in die Höhe geschwungen, die anderen im Abhang gehalten; beim Wiegehüpfen nach Innen wechseln die Arme die Rollen. Es wird diese Armbewegung zugleich von Rumpfbeugen nach links und rechts begleitet.

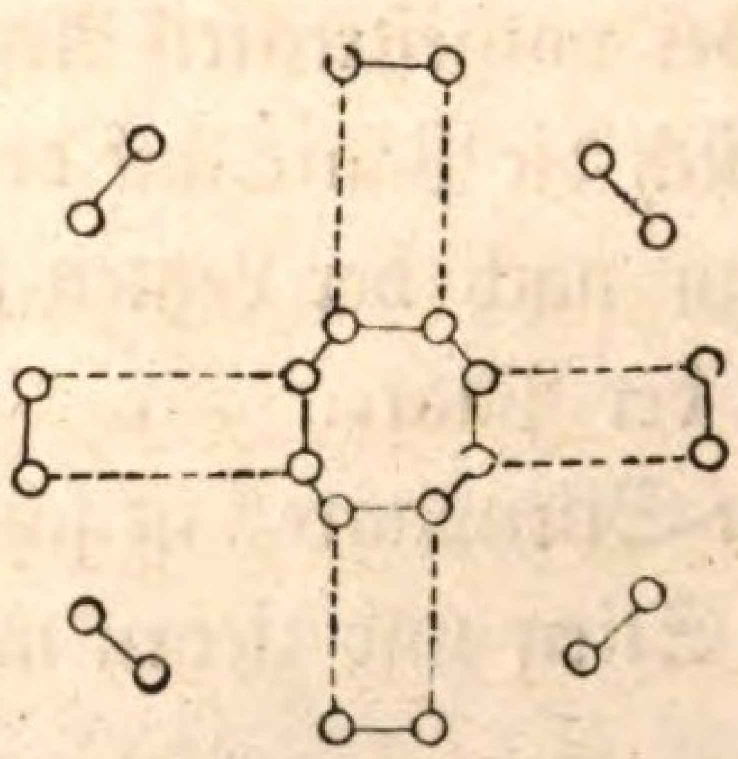
m) Beim „Halbmond" (8) schwenken die Stirnpaare gegen einander und bilden eine bogenförmige, durch Händefassen verbundene Stirn-

reihe, die mit 8 Galopphüpfen zuerst seitwärts rechts und dann seitwärts links um eine Kreismitte vorlings von der Reihe kreist. Aus mehreren solcher Wechsel wird ein Reigen in der Weise gebildet, wie es S. 26 beschrieben wurde. Die Gang-, Lauf- und Hüpfweisen sind dabei so zu variiren, wie es beim Unterrichte geschah.

4) Ein „Doppelreigen" erhält seine Gestaltung durch die Aufstellung von 2 Reigengliedern, indem etwa die 1., 3., 5., 7. Paare in das eine Glied, die 2., 4., 6., 8. Paare in das andere gestellt werden. Wie beim Contretanz die einzelnen Touren von den einzelnen Quarré's wiederholt werden, so geschieht es auch hier. Das eine vielleicht geübtere Reigenglied beginnt z. B. mit einem der beschriebenen Wechsel, während das andere die Begegnung ausführt, und dann die Darstellung des ersten wiederholt. Nach einigen Wechseln wird mit Gegenzug oder Kette eine Veränderung in der Aufstellung bewirkt, indem das eine Glied nach dem Uebungsraume des anderen zieht und hier in anderer Reihenfolge die Reigenwechsel beginnt.

5) Wie die Reigenwechsel in der Aufstellung zur Gasse mit zwei gegenüberstehenden Reihen ausgeführt wurden, so kann auch eine Aufstellung im Geviert zu Grunde liegen, was nach dem bereits Bemerkten keine Schwierigkeiten mehr bieten wird.

6) Bei der Aufstellung der Reigenpaare in gebogener Linie um eine Kreismitte:



bewegen sich die einzelnen Paare, wie erwähnt, zum Begegnen nach der Kreismitte und bilden je nach dem Zeitraume, der dazu erforderlich ist, auch die erwähnten Zusammenstellungen von angemessenen Reigenweisen. Nach der Darstellung ziehen die gegenüberstehenden Paare wieder auf ihren Platz auf der Kreislinie, um nun den folgenden Platz zu machen. Zwischen dem Tanze der einzelnen Gegenpaare folgt dann eine Betheiligung des ganzen Reigengliedes bei Ausführung der einfachen oder doppelten Kette.

Die schon früher auftretenden Ringelspiele (S. 149) erhalten nun ihr kunstvolleres Gepräge in Ringelreigen, bei dem sich eine beliebige größere oder kleinere Zahl von Theilnehmerinnen im Kreise aufstellt. Zuerst beginnt das Reigenspiel, das auch im Freien auf Wiesen und Grasplätzen zur Darstellung kommen kann, mit Umzug der Einzelnen um die Kreismitte, was dann auch in der Aufreihung zu Paaren, zu Dreier- oder Viererreihen wiederholt wird. Je nachdem Gehen im $^4/_4$ oder $^3/_4$ Takt dabei stattfindet, stimmt die Reigenschaar ein dem entsprechendes Lied dazu an. Auch verschiedene andere Schrittweisen, wie Wiegegang, Hopserschritt, Schottisch-, Kibitz- und Galopphüpfen wechseln mit dem Taktgange. Kettendurchzüge, Ordnungen zum Ring und Stern, Schwenkungen u. dergl. treten bei diesen Ringelreigen in freierer Verbindung auf.

47.

Es war S. 42 schon die Rede von den zweckmäßigen Uebungen mit gegenseitiger Hülfe, welche die schwedische Turnschule zu einem vollständigen System ausgebildet hat. Es können diese duplicirten (nach Neumann) oder Stützbewegungen (nach Rothstein) hier nur in beschränktem Maße und meist nur für das reifere Alter zur Anwendung kommen. Der Vollständigkeit halber mögen einige der einfacheren angeführt werden.

1) Die Uebenden stehen in Flankenreihe, ordnen sich links zu Paaren und setzen sich mit Linksum in kleinste Flankenreihen um, so daß die Eins unmittelbar hinter der Zwei steht. Die einzelnen Paare nehmen durch Oeffnen der Rotten nach links hin 3—4 Schritte Abstand von einander. Den Zweien wird geboten: Arme zur Waghalte seitwärts (Fig. 8), während die Einsen mit Vorschrittstellung links sich ihrer Vordernummer zu nähern und ihre Hände an der oberen Seite des Handgelenkes anzulegen haben. Der Eins wird ferner geboten, die Arme der Zwei langsam zum Abhange (Fig. 6a) niederzudrücken, während die Zwei mit vollständig gestreckten Armen mit Aufwendung von verhältnißmäßiger Kraft dem widersteht, doch so, daß sie harmonisch nachgiebt. Ist die Uebung vollendet, so wird halbe Drehung rechts geboten und die Einsen haben nun die Arme zur Waghalte aufzunehmen; überhaupt wiederholt sich dieselbe Uebung nur mit Vertauschen der Rollen. Nachdem auch

die Einsen die Uebung vollzogen haben, wird nach einem Kehrt die erste Stellung eingenommen, die Zweien wieder mit Waghalte der Arme. Jetzt hat die Zwei ihre Kraft darauf zu verwenden, daß sie selbst die Arme zum Abhang senkt, während die Eins es mit Erfassen des Handgelenkes von der unteren Seite angemessen erschwert. Im Wechsel geschieht das dann auch bei der Eins, so daß jede Nummer bei dem Armsenken einmal Widerstand leistet, das andere Mal Widerstand zu überwinden hat. (Duplicirt concentrisch und excentrisch S. 42). In diesem Wechsel und in angegebener Weise folgen mit gestreckten Armen etwa noch diese Uebungen:

a) Armhalte zum Abhang und Uebergehen zur Waghalte in der erwähnten doppelten Weise;

b) Armhalte zur Senkelhalte (Fig. 9) und Uebergehen zur Waghalte oder zum Abhang;

c) Armhalte zur Waghalte vorlings wie bei der Schulterprobe S. 197 und Bewegung der Arme zur Waghalte seitlings. Die Uebenden stellen sich dabei Stirn gegen Stirn.

2) Mit Beugen und Strecken der Arme geschehen folgende Stützübungen:

a) Die Zweien stehen mit gebogenen Armen (Fig. 10) vor den Einsen, welche von Außen die Handgelenke der Ersteren erfassen, während die Zweien den Befehl erhalten, die Arme nach Oben zu strecken (Fig. 41, siehe S. 341), was von der stützenden Nummer angemessen erschwert wird. Aus der Streckhalte kann auch wieder ein Beugen der Arme erfolgen, welches die Einsen zu bewirken haben, während die Zweien harmonisch nachgeben. Beugen und Strecken ist nun auch umgekehrt auszuführen;

b) Aus der Stellung (Fig. 10) folgt ein Strecken zur Waghalte seitwärts und ein Zurückgehen in die Beughalte mit Widerstand in vierfacher Weise;

c) aus einem Anziehen der Arme, wobei die Hände bis unter die Achselhöhle zu stehen kommen, folgt ein Uebergehen zum gestreckten Abhang.

3) Bei der ersten Aufstellung nehmen die Zweien Hüftstütz (Fig. 14), während die Zweien ihre Hände von Außen an dem unteren Ende des Oberarmes anlegen. Die Aufgabe ist nun die, die Ellenbogen so weit als möglich nach vorn und ebenso nach hinten zu führen, wobei das

Verhalten der einzelnen Nummern in gedachter Weise wechselt.

4) Ein Beugen und Drehen des Kopfes und Rumpfes unter angemessener Erschwerung würde gleichfalls wie die vorigen Uebungen zu gestalten sein.



Fig. 41.

5) Bei der ersten Stellung verschränken die Zweien beide Arme auf dem Rücken, die Einsen nehmen Stützung am Oberarm. Es erfolgt nun ein mäßiges Beugen beider geschlossenen Kniee der Zweien, wobei die Einsen nur das Gleichgewicht zu unterstützen haben; beim Aufrichten durch Strecken leisten jedoch die Einsen angemessenen Widerstand. Dieses Beugen und Strecken der Kniee wird dann auch in der Stellung auf einem Beine geübt, jedoch nur bis zu einer mäßigen Ausdehnung. Schwieriger ist es, wenn dabei gleichzeitig die Arme zur Senkelhalte aufgestreckt sind und die Stützungen am Handgelenk erfolgen. Der Widerstand ist dann nur sehr schwach anzuwenden.

6) Mehr zu gegenseitiger Unterstützung dienen folgende Uebungen:

a) die Paare stehen Stirn gegen Stirn und erfassen sich mit Häkelgriff der gebogenen Finger. Die Zwei geht langsam zum Kniebeugen ein- und beidbeinig, wie bei 5) nieder, das die Eins durch Nachhelfen namentlich beim Aufziehen zu unterstützen hat; dasselbe geschieht dann auch von der Eins;

b) Stellung und Fassung wie bei a), wobei die Füße so gestellt werden, daß sie sich gegenseitig mit den Spitzen berühren. Mit vollständiger Streckung des ganzen Körpers neigt sich jede Nummer in gleichem Maße langsam nach rückwärts, was durch allmäliges Strecken der Arme erreicht wird. Durch Beugen der Arme nähern sich die beiden Nummern einander und durch Strecken entfernen sie sich wieder.

Es ist wohl zu beachten, daß es bei diesen duplicirten Bewegungen durchaus nicht auf das Ueberwinden einer Kraft, sondern nur auf eine verhältnißmäßige Steigerung derselben ankommt. Das Crescendo und Decrescendo ist hier ganz besonders zu beachten, namentlich muß ein

stoß- oder ruckweises Ausführen vermieden werden. Man lasse jeder Uebung ein stärkeres Einathmen vorhergehen. Die Wirkungen dieser duplicirten Bewegungen erstrecken sich, wie schon erwähnt, theils auf eine Belebung des arteriellen Blutstroms und der venösen und Lymphgefäße, theils auf eine Erregung des Muskel- und Nervensystems. Dr. Neumann behauptet, daß einmalige duplicirte Bewegung eines Muskels der hundertfachen (?) activen desselben in der Nachwirkung das Gleichgewicht hält. Auch die respiratorische Thätigkeit der Lungen wird durch solche Uebungen wesentlich gefördert. Dadurch, daß mit diesen Uebungen eine genauere Einwirkung auf einzelne Organe und Leibestheile möglich ist, sind dieselben namentlich für Heilzwecke wichtig und deshalb viel von der sogenannten schwedischen Heilgymnastik angewendet worden.

48.

Baden und Schwimmen.

Die Haut ist eines der wichtigsten Organe des Körpers, indem sie unaufhörlich durch ihre Oeffnungen oder Poren eine Menge abgenutzter und verdorbener Theile verdunstet, und dagegen aus der umgebenden Luft brauchbare gasförmige oder tropfbarflüssige Stoffe eintauscht. Zugleich steht sie durch ihren Zusammenhang mit dem Nervensystem in einer Wechselwirkung mit den Hauptorganen des Körpers, wie mit den Lungen, dem Herzen, dem Gehirn und Rückenmark, so daß sich die Wichtigkeit einer geregelten Hautcultur leicht begreifen läßt. „Man wasche sich täglich mit frischem Wasser den ganzen Körper und reibe zugleich die Haut stark, wodurch sie außerordentlich viel Leben und Gangbarkeit erhält,“ so heißt deshalb der Rath Hufeland's, dem alle Aerzte auch hinsichtlich des weiblichen Geschlechtes beipflichten.

Die Griechen waren nicht blos das schönheitsliebendste, sondern auch das Volk, welches durch ein zweckmäßiges diätetisches Verhalten Beides, Gesundheit und Schönheit, am Besten zu cultiviren verstand. Außer ihrer preiswürdigen Gymnastik, welche in Sparta auch das weibliche Geschlecht übte, waren die Bäder, täglich angewendet, ihr erprobtes Gesundheitsmittel.

Bei uns hat man namentlich seit der Mitte des 16. Jahrhunderts im Gebrauche dieses einfachen und natürlichen Gesundheits- und Schön-

heitsmittels Rückschritte gemacht. Man konnte deshalb wohl mit Recht behaupten, daß ein Theil der Krankheiten unserer Tage, wie die gastrischen Fieber, Hypochondrie, Lungensucht, Hämorrhoiden, Katarrhe ꝛc. von der geringen Sorgfalt herrührte, die man auf Reinigung und Stärkung der Haut durch Baden und Schwimmen zu verwenden pflegte. Erst in neuerer Zeit ist es als erfreuliche Erscheinung bemerkt worden, daß man an vielen Orten die bedeckten Fluß- und Strombäder beim Eintritt der schönen Jahreszeit auch von Seiten des weiblichen Geschlechtes vielfach benutzt. Gar zu häufig trifft man das Vorurtheil an, als sei das kalte Baden und Schwimmen nur Sache des männlichen Geschlechtes. Was giebt den Muskeln mehr Geschmeidigkeit und was mehr Festigkeit, ohne spartanische Härte, als kaltes Wasser und Schwimmen? Was giebt dem Leibe eine leichtere, geschwungenere, anmuthigere Gestalt, als die Bewegungen beim Schwimmen? „Daß man die Knaben ebenso gut schwimmen wie lesen lernen läßt, sagt eine gewichtige medicinische Autorität der Gegenwart*), ist eine der wohlthätigsten und erfolgreichsten Maßregeln einer vernünftigen Pädagogik, und auch die Mädchen müssen ihre Schwimmanstalten haben." Die Mädchen lernen auch viel schneller das Schwimmen als die Knaben und unleugbar ist es, daß bei vielen halbwilden Völkern Frauen und Mädchen eine außerordentliche Fertigkeit darin besitzen. Wir könnten die ganze Geschichte anführen, um zu beweisen, wie das kalte Bad und das Schwimmen dem weiblichen Geschlechte nicht fremd waren, und daß gegenwärtig in vielen Städten Englands, in Paris, Hamburg, Dresden u. a. O. die Mädchen schwimmen lernen. Daß dabei auf die Eigenthümlichkeit des weiblichen Geschlechtes Rücksicht genommen werden muß, versteht sich von selbst; man findet auch an größeren Orten jetzt schon verständige und umsichtige Schwimmlehrerinnen und Badeeigenthümerinnen.

Es kommt sehr viel darauf an, daß die Flußbäder in der rechten Weise benutzt werden, namentlich in unserem Klima. Ein Baden zu einer Zeit, wo die freien Gewässer nur 8 und 9° Grad Wärme haben, ist schädlich und macht nervös statt zu kräftigen. Hat das Wasser 15—18° Wärme, so werden die Flußbäder jedem Mädchen und jeder Jungfrau bekommen, wenn sie dabei folgende Regeln beachten:

---

*) Prof. Dr. Klencke: Katechismus der Makrobiotik. Leipzig. J. J. Weber. 1854. S. 80.

1) Man wähle eine passende Zeit zum Baden, am besten kurz vor dem Mittags- oder Abendessen, bade aber nie mit gefülltem Magen, nach dem Genusse geistiger Getränke, des Kaffee ꝛc., nach starken Gemüthsbewegungen oder Erhitzungen. Das Baden des Morgens ist deshalb vortheilhafter als das des Abends, weil dann der Körper und namentlich die Kopfhaare vollständiger abtrocknen können. Im anderen Falle würde man sich leicht Schnupfen und rheumatische Beschwerden zuziehen können. Ein Benetzen des dichten Kopfhaares vor dem Baden namentlich zur heißen Tageszeit ist besonders zu rathen, wie das Umlegen eines Kopftuches, eines Netzes oder einer Kappe von Wachstuch schon der Bequemlichkeit halber bei den Frauenzimmern im Gebrauch ist.

2) Man setze sich vor dem Baden angekleidet etwa 8—12 Minuten zum Abkühlen hin, damit die vorher nicht zu vermeidende Aufregung der Lungen sich wieder legt. Ist das geschehen, so kleide man sich schnell aus und begebe sich sofort mit dem ganzen Leibe in das Wasser. Das zimperliche Hineintauchen der Fuß- oder Fingerspitzen und das ängstliche langandauernde Umhergehen am Wasserbassin ziehen oft genug Erkältungen nach sich. Ein Näßen der Brust, des Kopfes und der Arme ist unmittelbar vor dem Hineingehen in das Wasser zuläßig.

3) Im Anfange bleibe man gar nicht lange im Wasser; 2—3 Minuten reichen aus und erst nach und nach setze man einige Minuten zu. Auch bei höherer Temperatur darf ein Bad für weibliche Personen nicht über 10 Minuten ausgedehnt werden. Im Allgemeinen schadet man sich nur zu häufig durch ein zu langes Verbleiben im Wasser.

4) Man bleibe im Wasser nicht stille stehen oder liegen, sondern bewege seine Glieder nach allen Richtungen hin und setze alle Muskeln in Thätigkeit, reibe auch im Bade den Körper.

5) Nach dem Bade folgt Abtrocknen und Frottiren der Haut, schnelles Ankleiden und mäßige Bewegung durch Gehen, um das Blut im freien Umlaufe zu erhalten.

Stellt sich nach dem Baden eine angenehme Wärme ein, die sich nach und nach dem ganzen Körper mittheilt, so ist das ein Zeichen von der richtigen Anwendung desselben.

Bei Unwohlsein, namentlich zur Zeit periodischer Blutentleerungen, ist das Baden auszusetzen.

Das Schwimmen gewährt außer dem kräftigenden und belebenden Einflusse des Wassers auf die Haut und das Nervensystem noch beson-

dere Vortheile als gymnastische Uebung. Die einfachste Schwimmmethode ist die, welche mit dem Schwimmen der Frösche auf dem Bauche übereinkommt. Dabei werden die Glieder bald gebeugt, bald ausgestreckt, indem man sie vom Rumpfe entfernt, bald wieder nähert. Bei der wagerechten Lage kommen Hals- und Nackenmuskeln in beständige Thätigkeit, um den Kopf über dem Wasser zu halten. Zugleich dient die damit verbundene Athmungsbewegung zu einer trefflichen Gymnastik der Athmungsmuskeln. Es erfahren deshalb Kinder und junge Mädchen, welche Anlage zu Rückgratsverkrümmungen haben, nicht weniger solche, welche eine schwache Brust besitzen, eine höchst wohlthätige Wirkung vom Baden und Schwimmen. Doch rathet Dr. Schreber, daß man Kindern mit schwacher Brust, namentlich anfangs (bis man durch die Beobachtung das individuell zuträgliche Maß gefunden hat) das Schwimmen nur mit Vorsicht und Beschränkung gestatten soll. Das Schwimmen auf einer Seite ist namentlich bei noch nicht erwachsenen Mädchen der einseitigen Bewegung halber zu verwerfen.

49.

Eislauf.

Das Schlittschuhlaufen ist im Winter eine ausgezeichnete nützliche Leibesübung auch für das weibliche Geschlecht. Schon deshalb, weil es im Freien und in einer Jahreszeit stattfindet, welche die Leibesbewegung so sehr beschränkt, muß ihm eine hygienische Bedeutung zuerkannt werden. Das Einathmen der reinen frischen Luft und die Einwirkung derselben auf die Haut sind von wohlthätigem Einflusse. Indessen müssen eigentliche Schwachbrüstige nur vorsichtig zugelassen werden. Eine allzustarke Lungenanstrengung ist hier zu vermeiden, namentlich ist das Laufen gegen den Wind nachtheilig.

Das Stehen und Gehen auf den Schlittschuhen bringt bei dem Bestreben, das Gleichgewicht zu erhalten, ein vielseitiges Muskelspiel, namentlich der unteren Gliedmaßen zuwege, woran auch die Arm- und Brustmuskeln Theil nehmen. Bei jungen Mädchen wird namentlich ein richtiges Auswärtsstellen der Füße durch das Schlittschuhlaufen geübt, da ohne diese Fußhaltung die ganze Uebung gar nicht vor sich gehen kann.

Aus allen diesen Gründen ist diese Uebung für die weibliche Jugend nachdrücklich zu empfehlen. Es wird das denen klar sein, welche die physiologische Begründung der dem weiblichen Geschlechte zuträglichen Uebungen kennen lernten; z. B. beachteten, was Prof. Richter S. 117 darüber bemerkte. Noch vor 40 Jahren berichtete Vieth in seiner „Encyklopädie der Leibesübungen:" „Ein gemeines Vorurtheil untersagt dem weiblichen Geschlechte dieses Vergnügen als unanständig; aber mir däucht, ohne Grund. Scheint irgend etwas unanständig, so ist es das Reiten der Damen; dennoch trifft man nicht selten Personen des schönen Geschlechtes, die sich nicht daran stoßen, und denen das Reiten ein besonderes Vergnügen zu gewähren scheint; Eisläuferinnen hingegen selten oder nie. In Holland ist es sehr gewöhnlich, und nach meinem Gefühl ist ein holländisches Mädchen auf Schlittschuhen ein weit angenehmerer Anblick, als eine Amazone zu Pferde. Ein Mädchen kann in den Bewegungen des Eislaufes viel Grazie entwickeln, und es ist zu bewundern, daß unsere Damen, die sonst ihren Vortheil so gut verstehen, diesen unbenutzt lassen."

Gegenwärtig ist das schon anders und besser geworden. Im Winter 1854 berichtete z. B. die Sheffield Times von ein Paar Schlittschuhen, „welche eine dortige Fabrik für die Königin von England verfertigt hatte. Dieselben waren vom feinsten Stahl mit Silber eingelegt, die Spitzenden stellen den Kopf und Hals von Schwänen vor. Das Holz ist Satinholz mit feinstem Pelzwerk belegt, welches als Sohle zu den von Patentglanzleder gemachten Stiefelchen dient. Dies ist der beste Beweis, daß die Königin die Absicht hegt, eine so graziöse und zugleich gesunde Vergnügungsart sich anzueignen und ihren Unterthaninnen mit einem guten Beispiele praktisch voranzugehen." In demselben Winter konnte man auch hier in Dresden viele Mädchen und Jungfrauen, selbst Frauen bemerken, welche sich auf den Eisbahnen mit mehr oder weniger Grazie in der fröhlichen Kunst des Eislaufes übten. Die Herstellung der Schlittschuhe ist bekannt genug; diejenigen mit halben Stiefelchen zum Zuschnüren sind die geeignetsten für Frauenzimmer. Zum Vermeiden eines Drückens der Füße, wie auch zum Schutz gegen Kälte dient das Einlegen von Filzpantöffelchen, wie sie bei jedem Hutmacher zu haben sind.

Das Schwierigste ist im Anfange immer das Stehenlernen mit den Schlittschuhen auf der Eisfläche, was die Mädchen am Geeignetsten

erst an abgelegenen Orten auf kleinen Eisflächen, auf Wasserrinnen u. dgl., selbst auf den Dielen in der Stube, lernen können. Ungeübte müssen sich dabei vor einem Umknicken des Fußgelenkes hüten. Auf freier Eisbahn giebt dann das Schieben eines Stuhlschlittens, der Gebrauch von Eisstacheln (in jeder Hand eine) mehr Sicherheit, bis der freie Lauf gewagt werden kann.

Von allen den mannigfachen Künsten des Eislaufes kann hier füglich nicht die Rede sein. Das weibliche Geschlecht wird sich auf den einfachen geraden Lauf beschränken müssen, wobei die Uebende abwechselnd mit einem Fuße nach links und rechts ausschreitend sich fortbewegt, während der andere Fuß durch stemmendes Fortschnellen die Bewegung unterstützt. (Fig. 42.)



Fig. 42.

Freilich ist diese schöne Leibesbewegung nur selten und auf kurze Zeit ausführbar; doch läßt sich ein künstlicher, wenn auch dürftiger Ersatz dafür bieten. Bekanntlich hat Meyerbeer in seiner Oper „Der Prophet" ein Schlittschuhballet auf die Bühne gebracht. Die hier angewendeten Surrogate der Schlittschuhe haben die sonstige Einrichtung derselben, nur sind statt des Stahles zwei Messingleisten angebracht, zwischen denen kleine glatte Rädchen eingelegt sind. Uebungen damit sind dem weiblichen Geschlechte auch im Saales- oder Zimmerraume zuträglich.

50.

Jugend- und Bewegungsspiele.

Mit jeder gebildeten Gymnastik sind auch die Spiele als ein Bestandtheil derselben aufgetreten und es läßt sich historisch nachweisen, daß die Vernachlässigung und Verkümmerung derselben Hand in Hand gegangen ist mit dem Verfalle der Körperbildung im Allgemeinen. Die

Erneuerer und Pfleger der Turnkunst haben sich auch allerwärts und eindringlich der Spiele prüfend, fördernd und beschützend angenommen. So waren es vornehmlich Gutsmuths und Jahn, welche an den Turnunterricht auch die Jugendspiele anschlossen. Gutsmuths würdigte den pädagogischen Nutzen derselben zuerst in seiner überaus trefflichen Sammlung von Jugendspielen,*) deren Herausgeber die neueste Auflage mit den Worten einführt: „Es ist eine sehr ernste Sache um die wahre Freude, sagt ein römischer Weiser." Wir gehen noch weiter und sagen: „es ist eine sehr ernste Sache um das Spiel und besonders um das jugendliche; ernst für die Jugend; ernst aber auch und noch mehr für den Erzieher, weil das Spiel ein Erziehungsmoment bildet, dessen hohe Bedeutung immer noch nicht genug anerkannt wird." Daß die Freude ihre erziehende Kraft hat, wird man auch für die weibliche Jugend gelten lassen, und in der That ist die Fröhlichkeit die unmittelbare Frucht der schnelleren gewandten und künstlichen Körperbewegung auf dem Uebungsplatze wegen des engen und nothwendigen Zusammenhanges der Gemüthserregung mit dem Leiblichen.

Wollte man das Turnen nur immer als anstrengende Arbeit und streng gemessene Uebung behandeln, so würde man die Jugend bald unjugendlich machen und das eigentliche Leben der Gymnastik ertödten; „unschuldige Freude muß Alles durchglühen," so bestätigte Ling, und nach Jahn „gehören die Turnspiele sehr wesentlich zur Turnkunst und schließen sich genau an die Turnübungen an, mit denen sie zusammen eine große Ringelkette bilden." Im gemeinschaftlichen Spiele werden die Einzelnen wie bei den Ordnungsübungen an das Bewußtsein ihres nothwendigen Verhaltens zum Ganzen oder an den sich selbst klaren und freiwilligen Gehorsam gewöhnt. Hat die Einzelne gelernt, die Uebungen im richtigen Zeitmaße auszuführen, so wird sie nun mit Leib und Seele bei den Spielen Glied eines größeren Ganzen, welches als ein belebtes und begeistigtes Wesen in der Bewegung wiederum Schönheit und Zeitmaß entwickelt, aber mit mehr Mitteln als vorher im Einzelnen. Hier bietet sich eine gute Gelegenheit, neben allem Kindlichen und Gemüthlichen eine gewisse Freiheit und Selbstständigkeit zu zeigen, und es bedarf nur einer weisen Leitung, um die Spiele als Erziehungsmittel

*) Die Jugendspiele von J. C. F. Gutsmuths. Neu eingeführt von Professor Klumpp. Stuttgart 1845.

zur Geltung zu bringen. Man glaube ja nicht, daß die Jugend ihren Respect vor dem Lehrer verliere, wenn derselbe mitspielt. Wie sehr die Selbsttheilnahme des Lehrers an den Spielen zur Belebung derselben beiträgt, wird Jeder bestätigen können, dem die freudigen Acclamationen nicht entgangen sind, welche die muntere Jugendschaar laut werden läßt, wenn ihr Lehrer sich als Spielgenosse unter sie begiebt. Ein besonderer Takt muß freilich vom Lehrer vorausgesetzt werden, und das Guts-muths'sche Werk bezeichnet auch mit drei wichtigen Punkten das Verhältniß, in welches der Lehrer sich zu dem Spiele der Jugend setzen solle: 1) er soll sie sittlich überwachen; 2) die Spiele fördern und leiten; 3) den Zöglingen beim Spiel die möglichste Freiheit und Selbstständigkeit der Bewegung gestatten. Wir schließen an das, was von Jugendspielen Seite 116 bereits gesagt und geboten wurde, noch folgende hierher gehörige Jugend- und Bewegungsspiele an:

1) Die Ballspiele stellen wir oben an, weil der Nutzen derselben wegen der verschiedenartigen Bewegungen und Beugungen, womit der Kopf, die Augen, der Hals, die Lenden, Arme und Füße in Anspruch genommen werden, ebenso bekannt ist, wie die Erheiterung und Erholung, die sie gewähren. Schon Galenus empfiehlt das Ballspiel sowohl zur Erhaltung der Gesundheit und der Geschmeidigkeit aller Glieder, als auch zur Erholung des Gemüths und um der Seele mehrere Kräfte zu verschaffen. Von der geistigen Regsamkeit und Aufmerksamkeit wird das Gelingen des Spieles wesentlich mit abhängen; ein guter Fuß und ein gutes Auge müssen dabei mit gewandter Armfertigkeit in schnelle Wechselwirkung treten. Zu dem schon genannten Fangballspiele kommen noch:

a) das Ballonspiel, wozu eine mit Luft angefüllte Schweinsblase mit weichem Lederüberzuge gebraucht wird. Die Spielerinnen theilen sich in zwei gleiche Parteien, welche auf dem Spielplatze durch eine Grenzlinie von einander getrennt sind. Der Ballon wird der einen Partei zugeworfen, welche ihn mit Schlagen durch die Hand nach dem Felde der Gegenpartei befördert, die wiederum ein Gleiches zu thun hat. Bei diesem Hin- und Herwerfen haben die Parteien darauf zu achten, daß der Ballon nicht auf ihrem Gebiete den Boden erreicht. Geschieht das, so wird ein Punkt gezählt; 60 Punkte machen eine Partie aus.

Die sonstigen Ballspiele mit 2 Parteien, welche zu schlagen und zu laufen haben, sind wegen des Schnelllaufens und der sonstigen Thätigkeiten halber nicht für das weibliche Geschlecht passend.

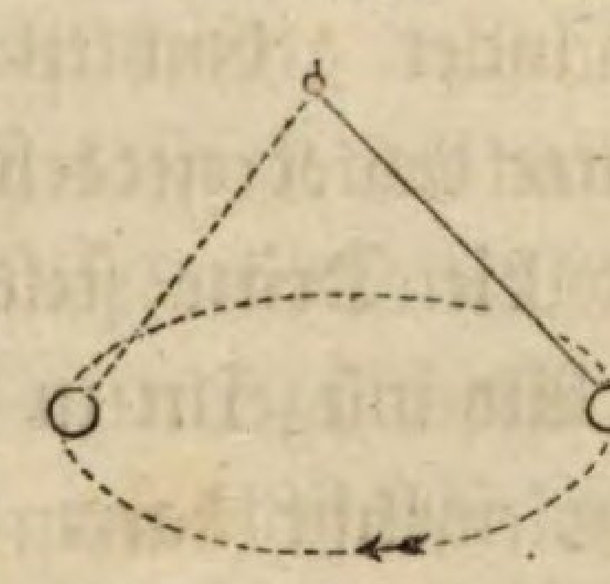
b) Das allerliebste Federballspiel giebt eine tüchtige Gymnastik, die in jedem größeren Zimmer ausgeübt werden kann. Der einfachsten Gestaltung desselben gedachten wir schon früher. Hier wird nun der Ball mit einem becherartigen Instrumente an einem leichten langen Stiele geworfen und aufgefangen. Die Spielerinnen stehen einander in einer Entfernung von 10—12 Fuß gegenüber und haben darauf zu sehen, daß der Ball im schönen Bogen geworfen wird, wozu der Becher vor dem Abwerfen etwas nach hinten zu wenden ist. (Fig. 43 a u. b.) Das Auffangen verlangt nicht weniger Aufmerksamkeit und Geschick.



Fig. 43 a. Fig. 43 b.

2) Das Kugelschwingen ähnelt dem Seilschwingen S. 120. Die Spielerinnen gebrauchen dazu ihre Stäbe, die schon zu mancherlei Uebungen benutzt wurden. Eine gewöhnliche nicht zu schwere Kegelkugel wird mit einem Haken versehen und an der Decke des Uebungsraumes in Kopfhöhe der Spielenden an einer Leine befestigt. Ein schwarzer Punkt kann die Mitte der Kugel bezeichnen. Die Erste nimmt den Stab mit Speichgriff zur Waghalte seitlings vom Kopfe und bringt mit einem gelinden Stoß die Kugel in Pendelschwingungen, die sich mit jedem Stoß etwas vergrößern. Der Stoß darf nicht zu heftig und die Pendel-

schwingung nicht zu schnell geschehen. Es kommt darauf an, je nach Abkommen 3, 4, 5 und mehr Pendelschwingungen herauszubringen. Wem ein Stoß in der verlangten Reihenfolge mißglückt, muß abtreten. Das Stoßen geschieht ebenso mit dem rechten wie mit dem linken Arme. Dieses Kugelspiel hat der Verfasser mit Vortheil auch von engbrüstigen Mädchen in folgender Weise treiben lassen. Die Kugel hängt an der Schnur in der Mitte des Uebungsraumes senkrecht herab, so daß sie fast den Boden berührt. Die Uebende erfaßt dieselbe und geht damit soweit zurück, daß die Schnur vollständig angestrafft ist, während die Kugel in der Stellung wie bei Fig. 9 hochgehalten wird. Indem die hochgestreckten Arme gleichzeitig sich von einander entfernen, kommt die Kugel zum Falle und ruhiger Pendelschwingung. Durch Beugen des Oberkörpers geht die Schülerin der Kugel entgegen, um sie mit beiden Händen zu erfassen und damit wieder die Stellung wie bei Fig. 9 einzunehmen. Eine Veränderung tritt sodann in der Weise ein, daß Fallenlassen und Auffangen der Kugel je nun mit der linken oder rechten Hand oder im Wechsel mit beidhandiger Thätigkeit stattfindet. Wesentlich ist es, daß stets die aufrechte Stellung mit hochgestreckten Armen wieder eingenommen wird. Zugleich kann die Kugel so im Kreise geschwungen werden, daß sie mit der rechten Hand nach links abgestoßen und mit beiden aufgefangen wird, dann ebenso durch Abstoßen mit der linken Hand nach rechts. Der Lehrer wird die Schwingkugel auch so zweckmäßig anwenden können, daß er sie selbst in schnelle Pendelschwingung versetzt, während die Schülerinnen auf gerader Linie, eine nach der anderen, bei jeder Schwingung vor und zurück schnell und leicht durchzulaufen haben.



3) Zu den Reifenspielen braucht jede Mitspielerin einen Stab und einen Reif in der bekannten Form. Die Spielerinnen stellen sich auf freiem Platze im Kreise auf und zwar so, daß Jede von der Anderen 12—20 Schritte entfernt steht. Die Erste läßt den Reifen durch die Reihe wandern, indem sie ihn im hohen Bogen ihrer Nachbarin zur Rechten zuwirft, welche ihn ebenso weiter befördert, bis er die Runde gemacht hat. Dann läßt auch die Zweite ihren Reifen die Runde machen u. s. w. Man wird wohlthun, das Werfen im Wechsel nach links und rechts üben zu lassen.

Dann kann auch eine der Mitspielenden ausersehen werden, wel-

cher nach der Reihe alle Reifen aus der Gesellschaft zugeworfen sind, damit sie dieselben dann auch wieder den Gespielinnen auf dieselbe Weise zurückgehen läßt.

4) Bei der sogenannten „russischen Motion" stehen die Spielerinnen im Kreise, der Mitte das Gesicht zukehrend. Die Eine geht um den Kreis herum und sucht sich eine ihrer Gespielinnen aus, welche sie mit einem Dupf auf Schultern und Rücken berührt. Sobald das geschehen, muß die Betroffene nach ihrem Belieben links oder rechts herum um den Kreis laufen, damit sie ihren früheren Stellungsort wieder gewinne. Die Andere hat dasselbe zu thun, muß jedoch von der entgegengesetzten Seite nach dem leeren Platze eilen. Wer von den Beiden zu spät kommt, muß wieder den Umgang halten und von Neuem durch Berühren mit einem Klaps eine Gespielin zum Wettlauf veranlassen.

5) Das Spiel „den Dritten abschlagen" verlangt eine gerade Anzahl von Theilnehmern, welche sich zu Paaren um eine Kreismitte bei einem Abstande von etwa 5—6 Schritten aufstellen; die Paarnummern hinter einander. Ein Paar theilt sich in die Abschlägerin mit dem zum Plumpsack locker gedrehten Tuche und in die Dritte, welche einstweilen in der Mitte des Kreises stehen bleibt. Die Abschlägerin umgeht den Kreis und die Dritte stellt sich unvermerkt vor eins der Paare. Sofort eilt die Abschlägerin zu diesem Paare, um der Hintersten einen Klaps zu geben, welche dann das Amt der Abschlägerin übernehmen muß. Sobald diese es merkt, daß sie die Dritte ist, läuft sie schnell vor ein anderes Paar, dessen Dritte nun in die Gefahr kommt, abgeschlagen zu werden. Die Abschlägerin darf nicht durch den Kreis laufen; auch beim Wechsel müssen die Dritten ihren Weg außerhalb des Kreises nehmen.

6) Beim „Guirlandenspiel" können sich 20—30 betheiligen, welche ihre Verbindung bei der Kreisformation durch Stäbe herstellen, von denen eine Jede ein Ende erfaßt. Die Hälfte dieser Stäbe ist mit Blumen, Laubwerk, Bändern u. dgl. umwunden und die anderen nicht. Im Kreise selbst wechselt ein geschmückter Stab mit einem ungeschmückten. Zweien der Theilnehmerinnen werden durchs Loos als Verfolgerin mit dem Plumpsack und als Verfolgte bestimmt. Die Letztere ist innerhalb des Kreises, während die Erstere außerhalb wartet und ihrer Gegnerin einen Klaps zu geben versucht. Doch darf die Verfolgerin in den Kreis nur unter einem Guirlandenstab dringen und nur unter einem lee-

ren wieder heraus, während für die Verfolgte das umgekehrte Verhältniß gilt. Der Klaps ist nur dann gültig, wenn sich Beide entweder innerhalb oder außerhalb des Kreises befinden; ein Hinüberschlagen über den Kreis ist nicht gestattet. Gelingt es, die Verfolgte zu treffen, so übernimmt dasjenige Paar die beiden Rollen, zwischen dem die Verfolgte zuletzt durchlief.

7) „Katze und Maus“ ist dem vorigen ähnlich. Alle stehen mit Fassung der Hände im Kreis; die Maus innerhalb, die Katze mit dem Plumpsack außerhalb des Kreises. Indem die Letztere die Maus zu fangen sucht, kann es die Spielschaar bald der Katze bald der Maus erschweren, indem sie das Durchlaufen durch Hochheben der Hände erleichtert, oder durch Niederhalten mit Niederkauern erschwert. Hat dieses Verfolgen einige Zeit gedauert, so können auch alle im Kreise Stehenden die Arme hochstrecken, damit die Maus nun endlich abgefangen wird. Der Reihe nach übernehmen dann ein paar Andere die Hauptrollen.

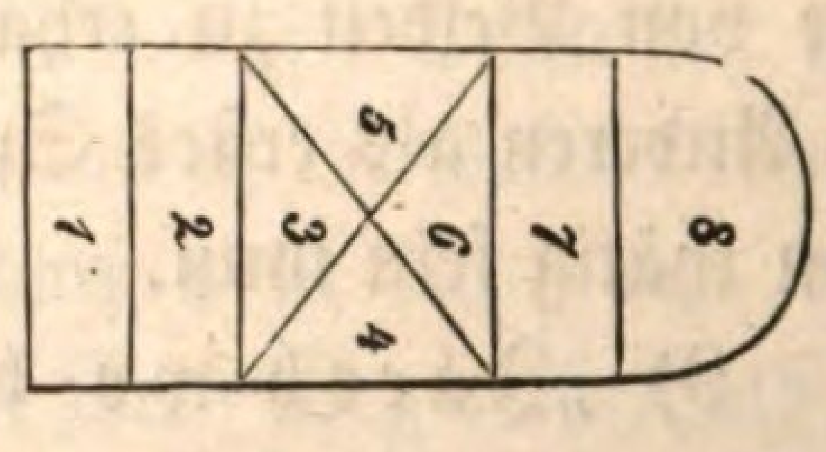
8) Bei „Fanchon“ ist eine unpaarige Spielschaar nöthig. Alle stellen sich zu Paaren hinter einander auf, an der Spitze Fanchon, welche der Reihe den Rücken zukehrt und sich nicht umsehen darf. Sie giebt durch Händeklatschen ein Zeichen, worauf das letzte Paar seinen Platz verläßt, die Eine rechts, die Andere links, um sich vor der Reihe mit Händereichen wieder zu schließen. Das hat Fanchon zu verhindern, indem sie eine von Beiden zu erhaschen sucht. Gelingt ihr das, so tritt sie mit der Anderen als erstes Spielpaar ein, während die Gefangene als Fanchon thätig sein muß.

9) „Jacob wo bist du?“ ist ein belustigendes Spiel, bei welchem zwei Mitspielerinnen mit verbundenen Augen in der Mitte eines Kreises stehen, den die Uebrigen durch Händefassen bilden. Jacob stellt einen Knecht vor, der von seinem erzürnten Herrn gesucht wird, um Strafe mit dem Plumpsack zu empfangen. Der Herr fragt: Jacob wo bist du? und dieser muß mit „Hier“ oder mit einer kleinen Pfennigpfeife antworten. Sogleich eilt der Herr nach dem Platze, wo er nach dem gehörten Rufe den Jacob vermuthet. Dieser hat aber schnell diesen Platz wieder verlassen und der Herr schlägt mit dem Tuche in die Luft. Oft wird aber Jacob unvermuthet von den Schlägen seines Herrn getroffen, oft laufen sie wider einander, stehen, ohne es zu wissen, ganz nahe bei einander und wie dergleichen erheiternde Wechselfälle alle sein mögen.

10) Die „Blindekuh" und „Plumpsack geht herum! seht euch nicht um," sind zu bekannte Spiele, um hier eine Beschreibung nöthig zu machen.

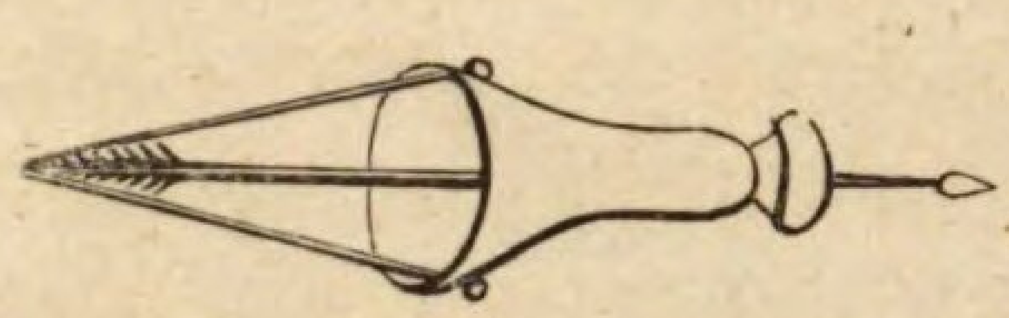
11) Das „Kämmerchenvermiethen" ist am geeignetsten in einer Baumallee oder in einem Obstgarten vorzunehmen, wo die Bäume in einem Abstande von 8—10 Schritten von einander stehen. Jede der Mitspielenden wählt sich einen Baum, an den sie sich stellt; nur Eine hat keinen Platz und sich auf folgende Weise einen zu verschaffen. Sie geht zur Anderen und fragt: Ist nicht ein Kämmerchen zu vermiethen? Wird ihr mit „Nein" geantwortet, so geht sie weiter; hinter ihrem Rücken suchen aber zwei der nahe bei einander Stehenden durch schnelles Herüber- und Hinüberlaufen ihre Kämmerchen zu verwechseln. Gelingt es der Quartiersucherin, währenddem schnell hinzuzuspringen und einen der leeren Plätze zu gewinnen, so tritt nun die frühere Besitzerin als Suchende ein. Zuweilen ruft auch Eine aus der Gesellschaft: Wechselt die Plätze! und Alle thun das zu gleicher Zeit, wobei dann oft Eine übrig bleibt, die es gar nicht vermuthet.

12) Ein unterhaltendes und übendes Spiel ist das sogenannte „Paradiesspiel," welches etwa 8—10 Theilnehmer erfordert. In dem ebenen Boden wird die beistehende Figur gezeichnet, im Freien im Sande, im Zimmer mit Kreide. Jede Mitspielende besitzt einen glatten rundlichen Stein oder einen Scherben, welchen die Erste in das Feld Nr. 1 wirft. Mit Verschränken der Arme auf dem Rücken hüpft dieselbe nun auf einem Beine in das erste



Feld, um mit dem Hüpfbeine den Stein in das 2., 3., 4. Feld und so fort bis zum 8. zu stoßen. Der Stein darf dabei nicht auf einen Grenzstrich zu liegen kommen. Geschieht das, oder verliert die Spielerin beim Hüpfen das Gleichgewicht, so daß sie mit dem anderen Fuße auftritt, so hat sie verloren und muß der Folgenden Platz machen. Auch wird das Spiel so verändert, daß der Stein in das erste Feld geworfen und von der nachhüpfenden Spielerin mit dem Hüpffuße wieder nach dem Abgangsorte vor dem ersten Felde geschleudert wird. Dann folgt Hineinwerfen des Steines in das 2. Feld, Nachhüpfen und Herausstoßen wie vorher. So geht das fort bis zum 8. Felde. Der Spielordner sehe darauf, daß das Hüpfen abwechselnd links und rechts geschehe.

Ob Schießübungen mit Pfeil und Bogen für Mädchen zweckmäßig und passend sind, wird ganz von den Umständen abhängen, unter denen sie vorgenommen werden. In England unterhalten sich die Frauen damit und legen zu dem Zwecke einen langen Handschuh an die linke Hand, damit Arm und Hand gegen das Aufschnellen der Bogensehne geschützt sind. Neuerdings hat man für jüngere Mädchen passende Vorrichtungen in den Handel gebracht, mit welchen der Pfeil durch das Anstraffen eines Gummistranges fortgeschnellt wird. Der Pfeil ruht in einer glockenartigen Holzröhre und wird auf den an der weiten Oeffnung angebrachten Gummistrang gesetzt, durch dessen Schnellkraft er über 100 Fuß weit fortgetragen werden kann. Unter Umständen kann das eine ganz zweckmäßige und angenehme Uebung sein, die zugleich das Auge übt und durch das Wiederholen des Pfeiles u. s. w. mancherlei nützliche Bewegung veranlaßt. Das bekannte Stechvogelschießen hat im Ganzen wenig gymnastische Bedeutung.



Druck von Otto Wigand in Leipzig.

Kloss, Moritz,

Die weibliche Turnkunst ein Bildungsmittel zur Förderung der Gesundheit und Anmuth des Frauengeschlechtes

Leipzig 1855